



ESCUELA DE POSGRADO

UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

Estrategias de intervención metódica para mejorar las
capacidades físicas básicas en estudiantes del VI ciclo.

Ayacucho, 2018

TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:

Maestro en problemas de aprendizaje

AUTOR:

Br. Amao Guzmán, Juan Amancio

ASESOR:

Dr. Huamán De La Cruz, Alejandro Máximo

SECCIÓN:

Educación e Idiomas

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

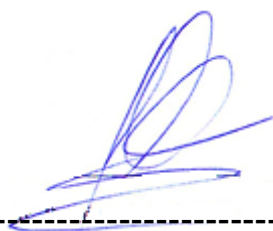
Problemas de aprendizaje

PERÚ-2018

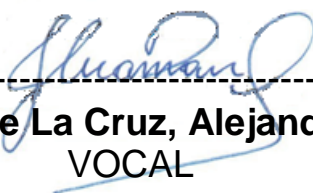
PÁGINA DEL JURADO



Mg. Valdez Zaga, Ingrid
PRESIDENTE



Dr. Farfán Bellido, René
SECRETARIO



Dr. Huamán De La Cruz, Alejandro Máximo
VOCAL

Agradecimientos

A mi familia; mi esposa Nelly, mis hijas Stefany, Wendy y Fabricio, por su comprensión, respaldo y sobre todo su apoyo moral, en estos dos años de estudio.

A la Universidad César Vallejo por la calidad y el profesionalismo demostrado en la organización del Programa de Maestría en Gestión Pública.

A cada uno de los docentes de la maestría, por su orientación y guía permanente en todo este proceso. Sobre todo, en la etapa final. Mi gratitud para todos.

A los director, padres de familia y estudiantes de la Institución Educativa Secundaria “Corazón de Jesús de Saurama” Vilcas Huamán, por su permanente participación en el trabajo investigativo.

A quienes hicieron posible que pueda escalar un peldaño más, en este largo trajinar que aún me falta por recorrer.

El autor.

Presentación

Señores miembros del jurado, presento ante ustedes la tesis titulada “Estrategias de intervención metódica para mejorar las capacidades físicas básicas en estudiantes del VI ciclo. Ayacucho, 2018”, con la finalidad de evaluar y analizar el efecto de las estrategias metódicas en la intervención de capacidades físicas básicas en estudiantes de secundaria”; en cumplimiento del reglamento de grados y títulos de la Universidad César Vallejo para obtener el Grado Académico de Maestro en problemas de aprendizaje.

Esperando cumplir con los requisitos de aprobación.

El autor.

Índice

Página del jurado.....	ii
Dedicatoria.....	iii
Agradecimiento.....	iv
Declaratoria de autenticidad.....	v
Presentación.....	vi
Índice.....	vii
RESUMEN.....	ix
ABSTRACT.....	x
I. INTRODUCCIÓN.....	11
1.1. Realidad problemática.....	12
1.2. Trabajos previos.....	15
1.3. Teorías relacionadas al tema.....	23
1.4. Formulación del problema.....	45
1.5. Justificación del estudio.....	46
1.6. Hipótesis.....	48
1.7. Objetivos.....	48
II. MÉTODO.....	51
2.1. Diseño de investigación.....	52
2.2. Variables, operacionalización.....	53
2.3. Población y muestra.....	55
2.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad	56
2.5. Métodos de análisis de datos.....	59
2.6. Aspectos éticos.....	60
III. RESULTADOS.....	62
IV. DISCUSIÓN.....	85
V. CONCLUSIONES.....	92
VI. RECOMENDACIONES.....	95
VII. REFERENCIAS.....	98

ANEXOS.....	102
Instrumentos	
Validez de los instrumentos	
Matriz de consistencia	
Constancia emitida por la institución que acredite la realización del estudio	
Otras evidencias	

RESUMEN

El presente trabajo de investigación es de naturaleza cuantitativa, se titula: Estrategias de intervención metódica para mejorar las capacidades físicas básicas en estudiantes del VI ciclo, Ayacucho, 2018, es de diseño pre experimental de nivel explicativo y se realizó con el objetivo de evaluar y analizar el efecto de las estrategias de intervención metódica en las capacidades físicas básicas, este estudio se apoyan en las teorías de Miranda, Alvarez y el MINEDU, quienes señalan las dimensiones de este estudio en ambas variables. La muestra de estudio estuvo compuesta por 40 estudiantes del VI ciclo de la I.E. “Corazón de Jesús” Saurama” Vilcas Huamán. Para la obtención de la información se aplicó el experimento y pruebas de entrada y salida en estudiantes que acudieron de mayo a julio 2018. El instrumento de recojo de datos cuantitativos estuvo estructurada con indicadores unidimensionales con escalas de evaluación en: inicio, proceso, logro previsto y logro destacado, estos se apoyan en las investigaciones de la DEFID creadores del instrumento. La confiabilidad del instrumento no ha sido necesaria, debido a que se trabajó con instrumento estandarizado. Para el análisis de información se aplicó las pruebas estadísticas de Rangos de Wilcoxon, en función a las pruebas de normalidad de Kolmogorov-Smirnova por tratarse de las diferencias del pre y post test con significados bilaterales menores a 0,05 y la determinación de una prueba no paramétrica. En relación los resultados se observa en el pre test 53.0%(21) de estudiantes con una capacidad física en inicio, 43.0%(17) están en proceso, y solo el 5,0%(2) en logro alcanzado; luego de la aplicación de las estrategias de intervención metódica, a partir del tratamiento experimental en el pos test se observa que: el 43,0% de los estudiantes permanecen en proceso de lograr los aprendizajes, 33.0%(13) muestran una capacidad física en logro alcanzado, el 10.0%(4) en logro destacado y solo el 15.0%(6) permanecen en inicio. Por tanto, podemos colegir que: La mayoría de los estudiantes, luego de la intervención de las estrategias metódicas, pasan de inicio y proceso a logro alcanzado y destacado en las capacidades físicas básicas. En función a la prueba inferencial se concluye: Las estrategias de intervención metódica mejoran significativamente las capacidades físicas básicas en estudiantes del VI ciclo de la I.E. “Corazón de Jesús” Saurama, Ayacucho, 2018. Resultado que es confirmado según el estadígrafo de Rangos de

Wilcoxon, obteniendo una Z calculada de -5,507 que demuestra que el pos test es superior al pre test, con nivel de significancia bilateral: $p=0.000$, valor que es inferior a la región crítica $\alpha= 0,05$. (**$p=0.000 < 0,05$; $Z = -5.507$**).

Palabras clave: Estrategias de intervención metódica/capacidades físicas básicas.

ABSTRAC

The present work of investigation is of quantitative nature, it is titled: Strategies of methodical intervention to improve the basic physical capacities in students of the sixth cycle, Ayacucho, 2018, it is of pre experimental design of explanatory level and it was realized with the objective of evaluating and To analyze the effect of methodical intervention strategies on basic physical abilities, this study is based on the theories of Miranda, Alvarez and MINEDU, who point out the dimensions of this study in both variables. The study sample consisted of 40 students from the VI cycle of the I.E. "Heart of Jesus" Saurama "Vilcas Huamán. In order to obtain the information, the experiment and entrance and exit tests were applied to students who attended from May to July 2018. The quantitative data collection instrument was structured with one-dimensional indicators with evaluation scales in: beginning, process, expected accomplishment and outstanding achievement, these are based on the research of DEFID creators of the instrument. The reliability of the instrument has not been necessary, because it was worked with a standardized instrument. For the analysis of information, the statistical test of Wilcoxon Ranks was applied, based on the Kolmogorov-Smirnova normality tests, since the differences of the pre and post test with bilateral meanings less than 0.05 and the determination of a test were applied. non-parametric In relation the results are observed in the pretest 53.0% (21) of students with a physical capacity in start, 43.0% (17) are in process, and only 5.0% (2) in achievement reached; After the application of the methodical intervention strategies, from the experimental treatment in the post test it is observed that: 43.0% of the students remain in the process of achieving the learning, 33.0% (13) show a physical capacity in achievement achieved, 10.0% (4) in outstanding achievement and only 15.0% (6) remain in start. Therefore, we can infer that: Most of the students, after the intervention of the methodical strategies, go from start and process to achieved achievement and outstanding in the basic physical capacities.

Based on the inferential test, it is concluded: Methodical intervention strategies significantly improve basic physical abilities in students of the VI cycle of the I.E. "Heart of Jesus" Saurama, Ayacucho, 2018. Result that is confirmed according to the Wilcoxon Ranks statistician, obtaining a calculated Z of -5,507 that shows that

the post test is superior to the pretest, with bilateral significance level: $p = 0.000$, value that is lower than the critical region $\alpha = 0.05$. ($p = 0.000 < 0.05$; $Z = -5.507$).

Key words: Methodical intervention strategies / basic physical abilities.

I

INTRODUCCIÓN

1.1 Realidad problemática

A escala mundial, la Educación Física se considera como un área preponderante y obligatoria en la Educación Básica Regular; se ha constituido como una disciplina importante para la educación y formación integral del ser humano (física-psicológico y social), especialmente si se implementa en edades tempranas es decir desde el nivel inicial hasta la secundaria, por cuanto posibilita en el ser humano desarrollar sus destrezas motoras, habilidades sociales, cognitivas y afectivas esenciales para una buena interacción social y un buen desenvolvimiento en su vida diaria y futura. A través del área de Educación Física, el estudiante aprende que el cuerpo es un medio de expresión, por el que se puede desarrollar destrezas físicas y habilidades sociales en torno a valores, y generando hábitos saludables y lo más importante aprende a valorarse y a valorar a los demás, así mejorar su calidad de vida. Sin embargo, a pesar de su importancia los gobiernos de turno poco invierten en el área de Educación Física. Del cual afirma:

Ordoñez (2013) En América del sur y el caribe los gobiernos de turno, poco invierten en Educación, menos en la educación y formación deportiva, el PBI de inversión para la Educación en estos países oscilan entre (2.6% a 5,8%), sin embargo, lo recomendado por la ONU es como mínimo superior al 6%. De esta totalidad invierten una mínima parte para la formación deportiva.

En América latina el país que más se desarrolló en los deportes es Brasil, como ejemplo es que mantiene casi siempre en el fútbol el Rankin FIFA, en uno de los primeros lugares, autores como Barom, E. (2015) sostiene que en Brasil el deporte sirve para subir de ascenso social y a los que lo logran fama internacional se les nombra héroes nacionales. En este país no existen diferencias sociales en el deporte, los jugadores que se exporta a los clubes internacionales, una buena parte de sus ganancias tienen que destinar a la construcción de infraestructura física y moderna en sectores pobres de Brasil, esto permite la inclusión al deporte de muchos niños y adolescentes de escalas más bajas. El ministerio de deporte en

Brasil invierte en estos espacios físicos entrenadores profesionales de fútbol por cada capacidad física deportiva. En los niños y adolescentes en Brasil las enseñanzas de las capacidades físicas en sus diferentes dimensiones son tratadas por cada capacidad física por un especialista, es decir existe un profesor para la enseñanza de la resistencia, otro para velocidad y así para cada una de ellas, así mismo el gobierno invierte en la capacitación constante de sus formadores deportivos.

En el Perú, el área de Educación Física se realiza a lo largo de la Educación Básica Regular, Educación Básica Alternativa y especial, como un proceso permanente y gradual, respetando el desarrollo evolutivo, las características e intereses de los estudiantes y la continuidad del grupo etario al cual se atiende (MED, 2009); pero el gran problema en nuestro país es que no se invierte en la formación deportiva, el deporte peruano sobrevive agenciados con la FIFA y/o con alguna bondad de los empresarios a cambio de condonar sus impuestos y como reflejo de ello es que llegado los juegos inter escolares de cada año las mismas Instituciones Educativas agencian sus propios gastos. Otro problema es la falta de capacitación docente referido a estrategias metodologías para desarrollar las competencias motrices, así como para desarrollar las capacidades físicas básicas en todos los docentes del área de Educación Física, por lo que en cifras del Minedu (2011) el 72% de docentes sigue con sus formas tradicionales de proceso de enseñanza de aprendizaje, el 20% tiende a salir de estas cifras y solo el 8% han cambiado sus formas tradicionales de enseñanza por destrezas de carácter no rutinario.

En la Región de Ayacucho la Educación Física no recibe la debida importancia como área del diseño curricular nacional de Educación Básica Regular, en el nivel de inicial no existen profesores de Educación Física, en el nivel primaria solo aquellas Instituciones educativas que cuentan con más de 12 secciones y la gran mayoría de escuelas rurales no llega a la cantidad de secciones, solo en el nivel secundaria se atiende a todas las Instituciones Educativas. El trabajo que realiza el docente es bajo en enfoque intercultural Bilingüe y el enfoque por competencias; sin embargo, los docentes no son debidamente capacitados a estas nuevas exigencias, así como para mejorar

el desarrollo de capacidades físicas básicas, a través de estrategias metódicas. En el nivel inicial y primaria a falta de presupuesto los mismos docentes de aula enseñan a sus estudiantes las disciplinas deportivas y en muchos casos, improvisan la enseñanza y se reduce solo en la práctica del deporte por el deporte, no desarrollando a si las competencias físicas y deportivas de los estudiantes, así como dejan secuelas en el desarrollo de las capacidades físicas básicas para el nivel secundario. En el nivel secundario los docentes tienen que enfrentar estas secuelas y a otros factores que inciden en el aprendizaje de los estudiantes.

Al respecto, Orestes y Gutiérrez (2016), en una muestra de estudiantes del VI ciclo de la I.E. “Haya de la Torre” Vinchos, señalan que el 35,0% presentan riesgos en las habilidades motoras a nivel de la coordinación gruesa y fina, en tanto que el 29,0%, exhibe un nivel bajo de habilidades sociales, el 45,0% de los estudiantes se encuentran en inicio e desarrollar las capacidades físicas básicas.

En los estudiantes de la Institución Educativa “Corazón de Jesús de Saurama” del nivel secundario VI ciclo, se ha observado déficit en el desarrollo de sus capacidades físicas, pocas habilidades sociales y falta de competencias motoras finas y gruesas, por lo que como consecuencia si, no se da el debido tratamiento a los problemas planteados, los estudiantes no desarrollaran sus habilidades motrices de manera adecuada, y no podrán a desenvolverse de manera adecuada dentro de un mundo etario, heterogéneo, ni atender sus necesidades internas y externas, se postergaran y limitaran en sus acciones.

Por esta razón se consideró necesaria la aplicación de las estrategias metodológicas, como son enseñanza recíproca, método lúdico, asignación de tareas, resolución de problemas y otras con la finalidad de mejorar sus capacidades físicas básicas, así como la coordinación psicomotriz para desarrollar técnicas deportivas porque en esa comunidad no existe docente de educación física en primaria ni inicial. Por ello Juega un papel preponderante los distintos juegos lúdicos, recreativos y los deportes para implementar continuamente, sea en clase o mediante proyectos lúdicos-pedagógicos (Fernández, 2011).

1.2 Trabajos previos:

En la actualidad existen un conjunto de trabajos, las cuales fueron fuentes de estudio y que sirvieron de base para el desarrollo de la presente investigación, de tal modo en lo que respecta a los **trabajos previos de carácter internacional** tenemos a:

Fernández (2010), con la tesis doctoral titulada: Efectos de un programa de intervención en Educación Física para la salud en adolescentes de la Universidad de Granada, Madrid España. La mencionada investigación de tipo experimental y diseño cuasiexperimental se ha realizado en una muestra de 137 adolescentes, utilizando como instrumento para su investigación el material experimental; el autor formula las siguientes conclusiones: la aplicación de un programa de intervención, con alto carácter procedimental y sin sesiones exclusivamente teóricas, produce mejoras altamente significativas en el deficiente nivel inicial de conocimientos del alumnado, frente a una mejora mínima en un grupo sin dicha intervención. No se aprecian cambios significativos en ambos grupos durante el transcurso de la intervención en el nivel de AF evaluado por gasto energético y por el IAF, así como en otros hábitos de vida sedentarios como: tiempo viendo televisión, jugando con ordenador o haciendo deberes escolares, exceptuando un descenso del gasto energético en fin de semana. En otro sentido, como era de esperar, los alumnos son físicamente más activos que las alumnas y ambos realizan más práctica física durante fin de semana que en día lectivo. El programa de intervención orientado hacia la salud desde el área de EF, parece haber tenido un efecto positivo en la cantidad de grasa corporal total en los escolares adolescentes participantes, dado que evita el aumento que se produce en las chicas del grupo EF, y consigue, en chicos, disminución del mismo, así como un aumento en la masa libre de grasa, que no se aprecia en el grupo EF.

García (2011), en la tesis doctoral titulada: Comportamiento de la fuerza isométrica máxima en contracciones repetidas de corta duración y recuperación se incompleta: influencia del sexo, las capacidades condicionales y las características morfológicas de la universidad las Palmas de Gran Canaria departamento de Educación Física Programa de Doctorado, Las Palmas España. La mencionada investigación de tipo experimental y diseño pre experimental se ha realizado en una muestra probabilística de 96 estudiantes, utilizando como instrumento para su investigación el material experimental y las fichas de observación el autor formula las siguientes conclusiones: partiendo de la base de que el objeto de estudio es la fuerza y su pérdida de rendimiento, utilizaremos como variable dependiente el comportamiento de la fuerza máxima isométrica a lo largo de esfuerzos breves y repetidos, el cual es valorado a partir de sus picos máximos y de sus impulsos. Como variables independientes utilizaremos capacidades motoras (resistencia aeróbica, resistencia anaeróbica, fuerza máxima y fuerza-velocidad), características morfológicas (masa magra y porcentaje de grasa corporal) y sexo (varón o mujer) de los sujetos que componen la muestra. El sexo es un parámetro determinante a la hora de estudiar la fatiga de la fuerza máxima isométrica de sujetos no altamente entrenados. Los varones, en nuestro estudio, presentan pérdidas significativas ($p < 0.00042$) de fuerza máxima al final de la prueba, mientras en el grupo de las mujeres no existe este comportamiento. Los niveles de rendimiento en las cualidades condicionales analizadas, fuerza máxima, resistencia aeróbica, resistencia anaeróbica y fuerza velocidad, si son parámetros discriminantes a la hora de responder ante la fatiga de la fuerza isométrica máxima. Las diferencias morfológicas analizadas, masa magra y porcentaje de grasa corporal, siendo parámetros discriminantes en el comportamiento de la fatiga de la fuerza isométrica máxima, no muestran diferencias tan relevantes como las encontradas al utilizar las cualidades condicionales. Se han observado comportamientos similares de la fuerza isométrica máxima.

Vera (2010), en la tesis doctoral titulada: La condición física, hábitos de vida y salud del alumnado de Educación Secundaria de la Universidad de las

Palmas de Gran Canaria departamento de Educación Física, Las Palmas España. De tipo experimental y diseño pre experimental, se ha realizado con todos los niños escolarizados en centros públicos desde 1º de la ESO al 1º de Bachiller, comprendidos entre las edades de 12 a 18 años; se utilizó instrumentos mecánicos para para medir la condición física de los estudiantes; el autor formula las siguientes conclusiones: 1ª. Los estudiantes del norte de Gran Canaria muestran un nivel de rendimiento en sus capacidades físicas dentro de los rangos de normalidad establecidos en estudios de cohortes similares, especialmente en el caso de los varones; mientras que las mujeres no llegan a alcanzar un desarrollo óptimo de la condición física con respecto a la salud. 2ª. Los jóvenes activos presentan un mejor rendimiento físico que los sedentarios, y por el contrario, aquellos sujetos que no practican más de tres días semanales no obtienen una mejoría relevante en su condición física, lo que evidencia que la práctica de actividad física y deportiva realizada de forma sistemática, con la adecuada duración e intensidad, es la que nos conduce a la obtención de beneficios saludables, hecho que se constata de forma especial en el desarrollo y niveles de rendimiento mostrados en las capacidades físicas de los varones. 3ª. A medida que aumenta la edad de los jóvenes, la condición física evoluciona de forma gradual y progresiva, siendo las diferencias entre géneros menores a los 12 años que a los 17 años de edad donde los niveles de rendimiento tienden a estabilizarse, especialmente en las capacidades de velocidad y fuerza muscular. 4ª. La capacidad de resistencia aeróbica de los varones de secundaria, del norte de Gran Canaria, ofrece resultados que sin ser buenos están dentro de los valores normales de la población española, mientras que las mujeres se encuentran bastante por debajo de las referencias más recientes. 5ª. El logro de un rendimiento óptimo en el desarrollo de las capacidades físicas de los estudiantes de educación secundaria referidas a la movilidad, la fuerza-resistencia de la musculatura abdominal o la fuerza de prensión manual, requiere que se aborde la práctica de actividades físicas que integren ejercicios específicos dirigidos a su desarrollo. 6ª. La pubertad y adolescencia se confirman como un periodo sensible y propicio para la mejora de los niveles de rendimiento en las

capacidades de velocidad y fuerza muscular. 7ª. En las mujeres de secundaria de la comarca norte de Gran Canaria, la capacidad física de la flexibilidad o movilidad presenta mejores niveles de rendimiento que en sus homólogos varones, y a pesar del carácter involutivo de esta capacidad, en los dos géneros se aprecia que el periodo de la pubertad-adolescencia no supone necesariamente un retroceso o estancamiento en su desarrollo. 8ª. La incidencia de sobrepeso y obesidad en los estudiantes de secundaria del norte de Gran Canaria es del 28,22 %, y se detectan índices crecientes de obesidad que se van instalando en edades cada vez más tempranas dentro de la sociedad canaria, corroborándose, por otro lado, como en los adolescentes varones del norte de Gran Canaria, la realización de tres días semanales de actividades físicas y deportivas además de la educación física escolar, se traduce en una disminución manifiesta de los índices de adiposidad, no sucediendo lo mismo en el caso de las mujeres. 9ª. Los jóvenes del norte de Gran Canaria practican menos actividad física de forma habitual a medida que van cumpliendo más edad, aunque en el caso de los hombres podemos considerarlos como una población bastante activa (81,4 %). Por su parte, el grado de práctica de actividades físicas de las mujeres adolescentes es en general muy reducido lo que evidencia una falta de interés y motivación por el deporte (46,9 %), dando lugar a una baja condición física en general, e incluso las jóvenes más activas no obtienen los niveles de mejoría deseados, probablemente debido a que los niveles de intensidad y duración en la realización de su práctica físico-deportiva no son los adecuados. 10ª. Los estudiantes de secundaria del norte de Gran Canaria muestran similares preferencias que el resto de los españoles a la hora de elegir la actividad físico-deportiva a realizar, con una clarísima predominancia del fútbol en el caso de los varones y un equilibrio importante en las mujeres entre actividades como la natación, las relacionadas con la danza o el baile y el fútbol. 11ª. Cerca del 50 % de los estudiantes varones del norte grancanario practican deporte de competición organizado por las federaciones deportivas, mientras que tan solo el 11,8 % de las mujeres tienen licencia federativa, siendo estas edades un periodo crítico y proclive para el abandono de la práctica deportiva competitiva. 12ª. Los adolescentes

perciben su estado de salud de forma satisfactoria y valoran el efecto de la práctica de actividades físicas sobre la mejora de su salud, no obstante aquellos adolescentes que mantienen actitudes sedentarias en su vida cotidiana suelen mostrar una actitud de rechazo o bajas expectativas a hacia la práctica deportiva, sin manifestar firmes deseos de modificar este hábito de vida sedentario en el futuro, y por el contrario aquellos estudiantes que están adscritos a alguna federación deportiva afirman positivamente su intención de seguir practicando ejercicio físico cuando sean adultos, mostrando una mayor adherencia a la práctica deportiva. 13ª. Los estudiantes del norte de Gran Canaria perciben que su alimentación es sana y equilibrada, aunque predomina el consumo de productos lácteos por encima de otros grupos de alimentos, y además el 15,28 % de los adolescentes ha perdido el hábito de desayunar, principalmente en el caso de las mujeres, relacionándose este hecho con unos valores más elevados de adiposidad sobre todo en los sujetos sedentarios; mientras que por el contrario el ser practicante asiduo de actividades físicas y deportivas ha resultado ser un factor influyente en el aumento del número de jóvenes que desayunan, siendo indicativo de que los deportistas mantienen una organización de las comidas más racional y ordenada 14ª. Las dos sesiones semanales de Educación Física, que actualmente recoge el currículo de la Educación Secundaria, son insuficientes para mejorar la condición física de los estudiantes, siendo poco viable en la mayoría de los casos alcanzar los objetivos académicos oficialmente establecidos, y principalmente, aquellos referidos a incrementar sus posibilidades de rendimiento motor mediante el acondicionamiento de las capacidades físicas. 15ª. Los proyectos y actuaciones destinadas al fomento de hábitos de vida saludables tales como la práctica de actividad física y deportiva, no se deben centrar única y exclusivamente en el ámbito escolar sino en unas estrategias de trabajo conjuntas con el ámbito familiar y el comunitario, siempre desde la coordinación de los distintos organismos administrativos implicados e incidiendo desde edades muy tempranas, de forma que cuando los jóvenes tengan mayor libertad de decisión opten por alternativas de vida más saludables. 16ª. La población adolescente femenina del norte de Gran

Canaria merece una atención especial en el diseño de actuaciones para el fomento de hábitos de vida saludables como la práctica de actividad físico-deportiva, por lo que resulta de gran importancia promover una práctica deportiva que sea integradora, tanto para chicos como para chicas fomentando en todo momento la igualdad de oportunidades entre géneros.

Altamirano en (2012), en la tesis doctoral titulada: Influencia de la actividad física en la composición corporal y las cualidades físicas en los jugadores del equipo de fútbol masculino de la PUCE de la Pontificia Universidad La Católica, Ecuador. De tipo no experimental y de nivel explicativo, se ha realizado con jugadores de equipo de fútbol de la misma universidad, utilizando como instrumentos los test de aptitud física; el autor formula las siguientes conclusiones: El fútbol como todo deporte, exige de sus adeptos ciertas condiciones y capacidades físicas, como por ejemplo; la resistencia de un corredor de fondo, corazón y pulmones indemnes, amplitud visual, decisión, velocidad de reacción, coordinación, etc. Convertidos de cierto modo en componentes determinantes al momento de la competencia. Ahora bien, para llegar a este nivel, por sobre todo se debe haber alcanzado antes una sólida educación física; reflejada en una adecuada constitución, puesto que, hasta cierto punto, el valor de un jugador se halla en función de su valor físico. Es por ello que el interés en aspectos tanto de composición corporal, como de cualidades físicas en deportistas ha ido en aumento a nivel mundial, más aún en un deporte tan practicado como el fútbol. De ahí, que se han realizado una variedad de estudios en diferentes partes del mundo con el único objetivo de mejorar el rendimiento deportivo del jugador. En nuestro país, los equipos no profesionales que le dan la debida importancia a estos aspectos como base sólida y fundamental a partir de la cual arrancar con el entrenamiento, realmente son escasos. Razón por la cual, el presente trabajo va encaminado a mostrar, en base a un marco de referencia como las tablas estándares de peso talla utilizadas comúnmente, no son suficientes para conocer el estado real del jugador, repercutiendo en sus cualidades físicas. Por tanto, en este estudio se toma las características cine antropométricas del futbolista para definir su composición corporal, y posteriormente analizar si la actividad física influyó o no, para que existan

cambios en la misma. Con estas medidas además se especifica el somatotipo de cada jugador. Un peso adecuado para la competición si se puede establecer usando la composición corporal como método apropiado para su cálculo, posteriormente veremos que abarca una serie de medidas, proporcionando datos suficientes a considerar para el entrenamiento del jugador.

En lo concerniente a los **antecedentes de carácter nacional** tenemos a las investigaciones realizadas por:

Pedraza (2015), en la tesis doctoral titulada: Relación entre el somatotipo y la flexibilidad de los estudiantes de terapia física y rehabilitación de la Universidad Mayor de San Marcos del Programa Cybertesis Departamento de Rehabilitación Física, Lima Perú. De tipo no experimental y diseño correlacional, se ha realizado con 156 estudiantes del 1° al 5° año del Área de Terapia Física y Rehabilitación de la Escuela de Tecnología Médica, utilizando instrumentos el cálculo del Somatotipo el método Heath & Carter, para valorar la flexibilidad, el Test Sentar; el autor formula las siguientes conclusiones: El componente endomórfico ($p < 0.001$) y ectomórfico ($p = 0.006$) del somatotipo tienen gran correlación negativa con la flexibilidad; sin embargo el componente mesomórfico del somatotipo no muestra ninguna asociación con la variable flexibilidad ($p = 0.770$). La categoría predominante en los estudiantes fue el endo-mesomórfico con 52.9%, seguido del meso-endomórfico con un 19%. La flexibilidad muestra que es una variable muy asociada al género femenino ($p = 0.003$); además se observa que con la edad y en cada año de estudio, específicamente del 3° al 5° año, el valor de la flexibilidad va decreciendo progresivamente; el IMC no influencia sobre una mayor o menor flexibilidad ($p = 0.731$). Conclusiones: Esta investigación muestra que sí existe relación entre dos componentes del somatotipo (endomorfismo y ectomorfismo) y la flexibilidad de los estudiantes de Terapia Física y Rehabilitación. Palabras clave: Somatotipo, flexibilidad, Test de Sit and Reach.

Enriquez (2013), en la tesis doctoral titulada: Determinación de las cualidades físicas y antropométricas. De la Universidad Enrique Guzmán y

Valle La Cantuta Facultad de Educación, Lima Perú. La mencionada investigación de tipo experimental y diseño pre experimental, se ha realizado con 306 niños en edades de 7-16 años de edad, utilizando como instrumento de investigación el material experimental, pre y post prueba, el autor formula las siguientes conclusiones: antropométricas de peso (kg) y la altura (m), IMC (peso (kg) / que la altura (m 2), porcentaje de grasa corporal, además de la prueba del Curso Navatte, salto horizontal sin impulso, Sentarse y llegar a cada uno de los compañeros. resultados. los resultados fueron analizados desde el punto de vista estadístico con medidas de tendencia central, se utiliza la media, la desviación estándar típica como cálculo de la variabilidad, con una $p < 0,05$ como diferencia significativa. se identificó la variable antropométrica y de las cualidades físicas para encontrar diferencias en la población como para el porcentaje de grasa corporal, el aeróbico de energía, la flexibilidad y la fuerza explosiva de los miembros inferiores. Conclusiones. Las diferencias se muestran en los valores opuestos y esto puede ser influenciado, por factores nutricionales, socioeconómicos y para el tipo de entrenamiento utilizado.

En lo que respecta a los **antecedentes de carácter regional** encontré a las siguientes investigaciones realizadas:

Gonzales (2016) en la tesis “Evaluación de la Educación Física En capacidades Físicas Básicas en Educación Secundaria. Ayacucho, 2016”, investigación de enfoque cuantitativo con diseño pre experimental se ha realizado teniendo como muestra de estudio a 399 estudiantes comprendidos en las edades de 14 a 17 años de los diferentes núcleos focalizados con el Plan Nacional de Fortalecimiento de la Educación Física y el Deporte Escolar, para ello ha empleado como instrumentos de recolección de datos el materia experimental de más de 10 sesiones de aprendizaje, en la cual concluye: El Plan de Fortalecimiento de la Educación Física tiene efectos significativos en las Capacidades Físicas Básicas en estudiantes de 14-17 años en los núcleos focalizados de la Ugel Huamanga, con un resultado valor de los Rangos de Wilcoxon es $Z = -3,300$ y el significado (bilateral) obtenido es 0,001, valor que es inferior a la región crítica $\alpha = 0,05$, por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la alterna; con un nivel

de significancia del 5% y un nivel de confianza del 95%. ($p=0.000 < 0,05$; $Z = -3,300$)

Alarcón (2015) en la tesis “Estrategias metodológicas en coordinación psicomotriz en estudiantes de secundaria”, tesis para optar el grado académico de magister en psicología educativa, investigación con enfoque mixto con diseño cuasi experimental en la que trabaja teniendo como muestra de estudios estudiantes del nivel secundario en la Institución Educativa “República Bolivariana de Venezuela” para lo cual ha empleado como instrumentos de recolección de datos las fichas de observación y el material experimental (comprendidos en proyectos de aprendizaje), la investigadora concluye: en el grupo experimental del total de 33 estudiantes que representan al 100%, de esta totalidad en el pre test: 8 estudiantes se ubican en la valoración inicio, 25 en la valoración en proceso y 0 estudiantes en la valoración logro previsto y logro destacado; mientras tanto luego de la intervención el 91% de estudiantes se ubican en la valoración de logro previsto y 9% de estudiantes se ubican en la valoración logro destacado. Respecto a la prueba de inferencial concluye: la estrategia metodológica tiene efecto significativo en la coordinación psicomotriz, afirmación que se sustenta en los resultados del p-valor $< 0,05$, con un nivel de significancia del 5% y un intervalo de confianza del 95%.

1.3 Teorías relacionadas al tema:

Estrategias de intervención metódica

Conceptos: En la motricidad se aplica un conjunto de estrategias para su ejecución de los movimientos del sistema articular y muscular de acuerdo a los contextos en que se desarrolla. Esto permite la capacidad de maduración y fortalecimiento de la estructura de los órganos del cuerpo humano en sus diferentes aspectos y modalidades que se encuentran dentro de las capacidades físicas. La competencia motriz, se refiere a sendos conocimientos, reglas, procedimientos, actitudes y los sentimientos que se usan en las diversas interacciones tanto en su medio y en

colectividad, la que contribuye al niño a superar los problemas de motricidad.

En el campo educativo podemos definir como una educación basada en la psicología evolutiva y la pedagogía activa que permite alcanzar una amplia globalización y un equilibrio tanto afectivo y mental cognoscitiva abriéndose al mundo exterior de la sapiencia dentro de su convivencia racional; asimismo permite el desarrollo de la personalidad e intelectual cementada en valores. Al respecto Mendeara y Gil (2003) manifiesta que “la psicomotricidad es considerada como una forma de educar, vinculado al trabajo corporal a los contenidos del aprendizaje escolar aprovechando de este sentido todas las posibilidades que presenta la vivencia corporal para dar significatividad a los aprendizajes”. Es decir, la prioridad son los niños, la que constituye el pilar fundamental de su formación contextual física, psicológica, biológica, anatómica a partir de la actividad física y la relación social, en sus diferentes dimensiones como ente eminentemente social.

Objetivos. El objetivo fundamental de la motricidad es el estudio y conocimiento de las estrategias que se aplican en los movimientos que el hombre realiza en su actividad cotidiana, ya sea deportiva o educativamente. La condición física y su relación con los hábitos de una vida saludable se enfoca sobre todo en la etapa de la vida púber, porque consolida su desarrollo corporal y crecimiento intelectual, tanto afectiva y emocional, y otros componentes físico-motrices, antropométricos que contribuyen en su evolución positiva. Dentro de la educación, el desarrollo de la psicomotricidad del niño permite la adquisición de un conjunto de habilidades y destrezas psicomotrices para realizar un sin número de trabajos educativos. Sánchez (2009) indica que “Se debe de desarrollar la capacidad muscular del deportista en función de su edad y sus características individuales (peso, talla, complexión)”.

Importancia. El estudio de la motricidad en el campo de las estrategias tiene una inmensa importancia porque contribuye al cambio de personalidad y la conducta de la convivencia e interacción social, y su

perfeccionamiento de la niñez a través de una serie de actividades físicas que fortalezca de manera positiva en la formación ética y valores, y en su instrucción capaces de ser competentes, analíticos, críticos y reflexivos; asimismo, conducirse a sí mismos en forma activa y consciente en beneficio personal y de la sociedad. El desarrollo de las actividades físicas también permite a una vida sana y saludable que permite tener una cualidad y aptitud multilateral para enfrentarse a los retos del mundo globalizado.

Características. Se caracteriza por afianzar el desarrollo del sistema estructural del cuerpo humano y asimismo del estado emocional y la personalidad del hombre, estos son: Crecimiento y desarrollo físico del individuo, la cabeza, la cara, los muslos, el tórax, abdomen; sistema endocrino, sistema inmunológico; desarrollo óseo, sexual, cognitivo, afectivo, psicosocial; de igual forma está estrechamente vinculado los juicios de valores morales tanto en el pensamiento, sentimiento y decisión con una visión clara de superación continua con la capacidad suficiente de romper el egocentrismo.

Capacidades y cualidades de la motricidad

La capacidad motriz. Es una de las cualidades del hombre que ha de aplicarse en las actividades motoras y psicomotricidades en sus diversas dimensiones, asimismo constituye un factor fundamental del mismo, como: nivel adecuado en el fortalecimiento evolutiva en las capacidades físicas específicas y la disponibilidad de sistema estructural de movimientos diversos, usados para producir nuevas acciones motoras en su máxima expresión de la actividad.

Mientras tanto la **cualidad motriz** es la acción motora que permite al hombre movilizarse en distintas direcciones por lo que es indispensable y es de suma importancia en la actividad cotidiana, disciplinas deportivas y en cuestiones académicas o pedagógicas. Tanto la capacidad y la cualidad motriz evoluciona de forma distinta en cada ser humano, orientados a

mejorar niveles de calidad y perfeccionamiento de la capacidad física durante el proceso de crecimiento y desarrolla del ser humano.

De la capacidad a la habilidad motriz. Son un conjunto de cualidades constituidas de las destrezas, habilidades y hábitos del contenido específico que constituyen el núcleo y los aspectos transversales en el proceso de la evolución de la motricidad es sus diversos etapas o periodos de su desarrollo del organismo. Asimismo, podemos considerar como fases de aprendizaje en distintos momentos dialecticos de su capacidad formativa corporal, preparados para afrontar retos en las circunstancias de su vida. Chávez (1998) indica que: “En todos los momentos de su vida, un ser humano está construyendo destrezas, fijando hábitos, adquiriendo y cultivando habilidades”. Efectivamente a lo largo de nuestro crecimiento y actividades desarrollamos o creamos distintas cualidades motrices y psicomotrices. Por tanto, nos indica que las habilidades y las destrezas son el resultado de logros en el dominio de las capacidades motoras. Como señala Chávez (1998) como “espiral de la formación de destrezas, a partir de capacidades; hábitos motores, a partir de destrezas; y habilidades motrices, a partir de hábitos motores”.

Adaptación orgánica del hombre. Se refiere a cada uno de las funciones que desempeñan indistintamente los aparatos y los sistemas estructurales del organismo del hombre en diferentes tipos de espacio y tiempo. Es decir, los cambios que sufren en la adaptabilidad en un espacio nuevo.

Aparato locomotor: La adaptación ocurre a causa de una acción mecánica de compresión y tracción que se refleja en la textura ósea, el aparato muscular y los tejidos cartilagosos.

Aparato cardiovascular: la adaptación ocurre a efectos de la repetición de actividades a media intensidad, dando paso al incremento del volumen y a la disminución de frecuencia cardiaca.

Aparato respiratorio: esta adaptación produce aumentos en nuestras capacidades respiratorias, el incremento de los pulmones y la disminución respiratorio por un determinado tiempo.

La adaptabilidad funcional. Se enfoca de la adaptación fisiológica dando lugar al desarrollo de las diferentes capacidades físicas básicas, así también a nivel de coordinación y el equilibrio que ocurre dentro del organismo del hombre.

Procedimiento metódico. El procedimiento metódico son un conjunto de herramientas y estrategias de planificación, organización y ejecución y la sistematización en la aplicación de los procesos de motricidad en el campo deportivo y educativo, específicamente en el proceso de enseñanza y aprendizaje, teniendo en consideración misiones y visiones con el objetivo de lograr metas propuestas, en forma ordenada. Según el diccionario de la Lengua Española (2014), conceptualiza el método como “modo de decir o hacer con orden una cosa”, El método, como una guía educativa, es el camino que conduce el proceso de enseñanza de sus fines y objetivos de referencia en la mejora cualitativa física en el uso de la motricidad como parte de las ciencias pedagógicas.

Al respecto, Cornejo (2011) define como “Los métodos desde el punto de vista de la didáctica constituyen la vía más importante para la dirección del proceso de enseñanza y se utilizan para el desarrollo de habilidades motrices deportiva y capacidades físicas, la impartición de conocimientos y coadyuvar a que las nuevas generaciones logren asimilar la experiencia social”. En la formación y desarrollo de las destrezas y habilidades psicomotrices en la disciplina deportiva exigen el uso de los procedimientos metódicos más acertados y adecuados que encamine eficazmente en el logro de un proceso de enseñanza y aprendizaje. Se debe seleccionar métodos y procedimientos más adecuados a los fines, objetivos y los contenidos lógicos, capaz de contribuir en la secuencialidad de las etapas de formación de las diversas habilidades motrices.

Además, Cornejo (2011) considera como objetivos de la metodología como “Los objetivos constituyen una categoría rectora dentro del proceso de enseñanza, cumpliendo la importante función de determinar los contenidos, métodos y formas organizativas, además orientan el trabajo de maestros, profesores y alumnos en el proceso de enseñanza, expresan el fin que se busca en cada actividad docente”. Es decir es una guía de enseñanza para los profesores y técnico deportivos. Desde punto de vista pedagógico ocurren cambios cualitativo y cuantitativo en su formación biológica, fisiológica, morfológica y psicológica y que influye en la resolución de problemas teóricos y prácticos, y el nivel cognitivo.

Contenido metódico. El contenido contrasta con las orientaciones metodológicas a aplicarse en el desarrollo de las capacidades motrices en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Asimismo, es considerado como una experiencia de aprendizajes más oportunas e indispensables en la estructuración de los fines y objetivos educativos. En la que indica y precisa los saberes propuestos a los estudiantes y profesores para el aprendizaje significativa con la finalidad de desarrollar sus múltiples capacidades y dimensiones que forma parte de la didáctica. Para Ruiz (2012) “Es el desarrollo afectivo, movimiento y hábitos de control postural; comunicación y lenguaje que conduce a una convivencia en una estrecha relación dentro de la sociedad, descubrimiento del medio físico y social; elaboración de autonomía personal equilibrada”. Los contenidos sirven para la enseñanza en el tiempo y espacio a lo largo de la etapa, ciclo y nivel, conforme a lo propuesto para su desarrollo de acuerdo a las normas, currículos o proyectos educativos.

Hay contenidos que exclusivamente se refieren al marco teórico, de hechos y principios básicos a desarrollarse en el contexto educativo de educación física y disciplinas deportivas. Asimismo, cabe indicar, que en el contenido procedimental implica saber hacer teórico y práctico. Y por último es menester señalar que en el contenido actitudinal se enfocan preferentemente en las actitudes y aptitudes, como también normas y valores morales; de igual forma podemos considerar algunos componentes,

como: estructural y mecánico, cualitativo, cuantitativo y expresivo, son ejes principales en la construcción de las habilidades y destrezas de la motricidad humana que tienen movimientos muy complejos. Álvarez (1985) señala los siguientes: “Conocimiento y desarrollo de las capacidades básicas, aplicación e interpretación de los recursos expresivos del cuerpo y ritmo, apreciación, aceptación y respeto hacia las posibilidades y limitaciones físicas propias y de los compañeros mediante el esfuerzo de sus realizaciones y aceptación e interés en la realización de las prácticas, respetando las normas y reglas establecidas de cada actividad”.

Contenidos estructurados en tres niveles: conceptos, procedimientos y actitudes:

Conceptos:

Fortalecimiento de un clima de confianza y colaboración entre compañeros. Activar todos los sentidos. A través de Juegos conoce la importancia de sus habilidades. Reconocimiento lateral dominante y no dominante. Mejorar el equilibrio y la agilidad. Mejorar el equilibrio y la agilidad. Resistencia y velocidad. Superar y fortalecer la coordinación y equilibrio. Higiene personal y alimentos saludables. Desarrollar emociones personales. Fomentar el trabajo grupal. Establecer la potencialidad y sus límites. Practicar todo tipo de disciplinas deportivas y la psicomotricidad pedagógica. Las capacidades físicas: fuerza, flexibilidad, velocidad, saltos, resistencia, agilidad, etc.

Procedimientos. Toma de conciencia de las posturas corporales en reposo y en movimiento. Afirmación de la lateralidad relacionada con los demás. Experimentación de las diferencias entre movimientos equilibrados y desequilibrados con y sin objetos. Ejecución de ritmos y bailes inventados, populares y tradicionales. Creación y simbolización de respuestas corporales a partir de estímulos rítmicos o musicales. Profundización, consolidación, exploración de desplazamientos, equilibrios y ajuste del movimiento. Aplicación de ejercicios elementales de C.D.E. y otros segmentos. Control

respiratorio en desplazamientos a distintos ritmos. Ejecución de esfuerzos aeróbicos adaptados a las capacidades de cada alumno. Realización de ejercicios de oposición. Aplicación de las reglas, normas. Introducción de variantes en juegos pre deportivos. Desarrollo de la velocidad de reacción con distintos tipos de estímulos, auditivo, táctil y visual. Aplicación de sus capacidades físicas en todo tipo de disciplina deportiva y pedagógica.

Actitudes. Confianza en uno mismo para superar sus limitaciones. Valorar el esfuerzo e incrementarlo para superarse y mejorar los objetivos. Interés por mejorar la calidad del movimiento. Valorar la participación espontánea y creativa. Seguridad y respeto a los nuevos materiales. Aceptación de las capacidades físicas básicas propias. Saber que la actividad física contribuye a la mejora del cuerpo y de la salud. Colaborar en el éxito de la actividad programadas. Aceptar el triunfo y la derrota.

Objetivos metódicos. En el campo de educación física, como objetivo metódico es el conocimiento y la valoración de su estructura del cuerpo humano y la actividad física que realiza y es el medio explicativo de su motricidad. Rosales (2016) asegura que el fortalecimiento de la competencia motriz implica una “confluencia de diferentes dimensiones como la perceptivo-cognitiva, motriz, afectiva y social de los sujetos en relación intensa con su medio a lo largo del ciclo vital”.

Apreciar y estimular la actividad psicomotriz como beneficio inherente de cada individuo, considerando que el ejercicio físico, la higiene, la alimentación y los hábitos forman parte de su salud. “conjunto de conocimientos, procedimientos, actitudes y sentimientos que intervienen en las múltiples interacciones que realiza en su medio y con los demás, permiten que los escolares superen las diferentes coordinaciones Motriz” según Ruiz (1995).

También es el uso adecuado de las múltiples capacidades físicas, como las destrezas y habilidades motrices, conocimiento de su sistema estructural y su funcionamiento de todos los órganos que intervienen en la adaptabilidad a un sin número de movimientos que se realizan en diversas

condiciones y circunstancias; asimismo concebir, elegir y aplicar principios, reglas y normas para la resolución de los problemas motoras, aplicando con eficacia y eficiencia tanto deportiva y educativamente. Postigo (2013) dice “Los objetivos de la Educación Física son diferentes para cada persona, según sus motivaciones o la etapa de la vida en que se encuentre. No obstante, los seres humanos de todas las edades tienen los mismos propósitos fundamentales para moverse”. Es regular y dosificar el empeño/esfuerzo con el nivel de auto exigencia de acuerdo a sus posibilidades y su naturaleza respetando la limitación de los demás; de igual forma utilizar diversos recursos expresivos de la estructura del cuerpo y sus movimientos acorde de su estética creativa y autónoma, concibiendo sensaciones, la emotividad y los ideales. Fomentar la iniciativa individual y el hábito de trabajo en grupos, en el marco de respeto mutuo, normas y reglas que rigen según lo establecido.

Como objetivo también es participar activamente en la ejecución de proyectos educativos estableciendo lazos amicales de cooperación para lograr objetivos comunes que atañan en interés de todos; evitando conflictos, marginaciones y discriminaciones por rasgos característicos, de género, credo, política, sociales y culturales mediante el diálogo; es más, las actividades deben ser creativas, innovativas pensados en su mejora y beneficio propio de acuerdo a sus criterios y costumbres, conforme el avance tecnológico en un mundo globalizado. Por último, impulsar y enfocar la comprensión lectora de las normas y reglas de juego.

Número de sesiones. En este aspecto de la estructuración de las sesiones, no hay una concepción definida ni explícita, sino hay una variedad diversa de planteamientos para su ejecución, depende de sus funciones objetivos, finalidades, visiones. Asimismo, su estructuración debe ser coherente y lógico de acuerdo a la realidad donde se desarrolla y para que se enseñan. Las sesiones se ejecutan también de acuerdo a la secuencialidad del plan de trabajos establecidos conforme las didácticas metodológicas, totalmente estructurado.

Desde una nueva perspectiva pedagógica la educación física se aboca en la formación cualitativa y cuantitativa en el sistema formativo del cuerpo humano, aunque adolece de una verdadera visión holística a falta de una conciencia de renovación de las técnicas y métodos de algunos profesores y técnicos de la disciplina deportiva. En urgente fomentar el cambio total de un paradigma tradicional a otro más óptimo y eficaz. Morín (2000) indica que "El conocimiento es más acción que especulación y su verdad se mide por las consecuencias útiles que trae al mejoramiento y la transformación progresiva de la realidad en la resolución de las necesidades y problemas del individuo o del Colectivo Social"

La innovación pedagógica en educación física es una motivación que proporciona de nuevas estrategias en el desarrollo de las sesiones acorde con la realidad actual en la que vivimos, con la finalidad de causar expectativas y efectos positivos en el aprendizaje de los estudiantes. Asimismo, induce tomar decisiones oportunas, iniciativas con visiones de lograr objetivos a través de una interrelación mutua en el proceso de enseñanza y aprendizaje de los contenidos. En lo cognoscitivo se estimula la evolución cualitativa de una capacidad de raciocinio, habilidades y destrezas de biopsicosocial humana; además en la formación integral capaz de ser analítico, crítico y reflexivo. En lo pedagógico desarrolla la imaginación y la creatividad para realizar distintas actividades psicomotrices en la tarea educativa.

Relación entre sesiones, objetivos y competencias:

Sesiones. Fortalecimiento de un clima de confianza y colaboración entre compañeros. Activar todos los sentidos. A través de Juegos conoce la importancia de sus habilidades. Reconocimiento lateral dominante y no dominante. Mejorar el equilibrio y la agilidad. Correr, saltar y girar sin caer. Resistencia y velocidad. Superar y fortalecer la coordinación y equilibrio. Higiene personal y alimentos saludables. Desarrollar emociones personales. Fomentar el trabajo grupal. Establecer la potencialidad y sus límites. Practicar todo tipo de disciplina deportiva y la psicomotricidad pedagógica. Las capacidades físicas.

Objetivos. Integración del grupo de trabajo. Conocer la importancia de los sentidos. Conocer las habilidades motrices. Afianzar la lateralidad. Conocimiento del esquema estructural corporal. Mejorar cualitativamente tanto el equilibrio y la agilidad. Fortalecer el equilibrio del esqueleto humano. Diagnosticar su capacidad física. Afianzar positivamente la coordinación y el equilibrio. Practicar la higiene personal y los hábitos saludables y reconocer la importancia de los alimentos. Experimentamos cambios psicológicos, biológicos, fisiológicos y físicas. Estimular la interrelación y la integración del equipo. Fortalecer sus cualidades emocionales, las fortalezas y conocer sus debilidades. Diagnosticar el mejoramiento de la capacidad física y la salud que contribuya al éxito. Habilidades socio motrices a través de acciones física variadas en coordinación y equilibrio. Conocer y diferenciar la capacidad física: flexibilidad, fuerza, velocidad, salto, resistencia y la agilidad.

Competencias. Motivación a través de pequeños juegos, música, cantos, etc. Conocer sus funciones motrices de cada uno. Ejercita práctica de habilidades motrices demostrando coordinación y equilibrio. Identificar a través de actividades su lateral dominante y no dominante. Motivar el desarrollo de los mismos a través de saltos, carreras, cuclillos y movimientos leves. Estimular las habilidades y destrezas del esqueleto a través de diversos movimientos motrices. Determinar el funcionamiento del sistema nervioso, articular y muscular, la emotividad y la mentalidad. Fortalecer tanto la coordinación mejorando el equilibrio a través de juegos deportivos. Identificar y determinar el valor nutritivo de los alimentos como: las vitaminas, proteínas, carbohidratos, lípidos, glúcidos. Evolución de cualidades y aptitudes físicas, mentales y emocionales estimulando la moral, habilidad y destreza. Fortaleciendo la autoestima. Respetar las normas, las reglas de convivencia, construir la confianza, inteligencia y saber resolver los problemas. Conocer e identificar a través de ejercicios los crecimientos y desarrollo de la capacidad física, emoción y moral. Reconocer la importancia de la práctica deportiva y el desarrollo de la psicomotricidad en el área

pedagógica. A través de ejercicios impulsar el incremento del desarrollo del sistema estructural del cuerpo humano. Es decir, la habilidad motriz, el sistema nervioso, muscular, óseo y respiratorio.

Capacidades físicas básicas

Conceptos. Las capacidades físicas son las cualidades y componentes motrices inherentes que cada individuo tiene para desarrollar actividades psicomotrices en las diferentes disciplinas deportivas y como también para desarrollar la capacidad cognoscitiva del estudiante. Como señala Guío G, (2010.p 81) en su Revista de Investigación Cuerpo, cultura y Movimientos, como las características individuales de la persona, determinantes en la condición física, se fundamentan en las acciones mecánicas y en los procesos energéticos y metabólicos de rendimiento de la musculatura voluntaria, no implican situaciones de elaboración sensorial complejas". Son capacidades y aptitudes que contribuyen en el desarrollo corporal motriz durante los ejercicios anatómicos, la que fortalece el rendimiento físico.

Guío (2001) cita a Castañar y Aleguen (1998) "Se definen como componentes fundamentales del desarrollo perceptivo motor: la corporalidad, espacialidad y la temporalidad, elementos sobre los cuales se edifican la coordinación y el equilibrio. Se pueden expresar los componentes y elaboración de la capacidad perceptivo motriz". Incide los procesos sensoriales o perceptivos, vale decir la interrelación entre los movimientos voluntarios y la percepción de estímulos que coadyuvan los movimientos de estereognosia y la somatognosia.

Importancia. El desarrollo de las capacidades físicas nos ayudan en el fortalecimiento de nuestros rasgos corporales, mentales, psicológicos, anatómicos, habilidades y destrezas en los movimientos que realizamos en nuestra vida cotidiana. Con más razón en cuanto se refiere en el curso de educación física y las disciplinas deportivas en sus diferentes modalidades, la que constituye como una aptitud en la formación personal del hombre.

Como indica Gonzales (2016. P. 7) muestra “la importancia que tiene el desarrollo de las capacidades físicas básicas para las actividades de la vida cotidiana, la salud y sobre todo la importancia que tienen las etapas de crecimiento para que su trabajo sea el adecuado intentando sacar el máximo provecho de cada una de ellas para ver en el futuro sus beneficios”. Efectivamente, cuanto más practicamos el deporte u otras disciplinas que en nuestro medio se practica con frecuencia tanto en instituciones públicas y privadas ayuda en el bienestar de la salud mental de los niños y adolescentes, como también en los adultos; por lo que tiene una connotación en la vida del hombre, como quien dice “el que practica el deporte tiene mente sana, cuerpo sano”.

Gonzales (2016, p. 4) manifiesta que “El trabajo está vinculado a la asignatura de Educación Física, por lo que su desarrollo está relacionado con otros conocimientos específicos como son las habilidades motrices básicas y se realizará de una forma jugada y lúdica para que el alumnado esté motivado teniendo en cuenta sus intereses.” Por su puesto, este tipo de actividades propician la convivencia armónica no solo entre grupos de niños y adolescentes sino también clubes deportivos, barrios, pueblos, países, etc. También estimula las aficiones y las motivaciones para desarrollar la capacidad cognitiva. Es más, el deporte neutraliza a los jóvenes de los vicios que golpea a la sociedad peruana, en todos los ámbitos.

Objetivos. El objetivo principal de las capacidades físicas son cualidades y aptitudes que sirven para desarrollar y mejorar en todo cuanto se refiere a las tareas disciplinarias en deportes y académicas. En el deporte contribuye en el fortalecimiento de los movimientos del cuerpo humano en sus diversos aspectos y modalidades (fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad) mediante juegos deportivos diversos. En lo académico, los diferentes movimientos psicomotrices que el hombre realiza en las tareas educativas ayudan visualizar con claridad en el desarrollo de su capacidad cognitiva, como es la creatividad y la imaginación que constituye el pilar fundamental en la adquisición de nuevos y renovados conocimientos en contraste con la actual coyuntura global que el mundo

vive. “La actividad física hace referencia al movimiento, la interacción, el cuerpo y la práctica humana. Se puede definir como cualquier movimiento corporal realizado con los músculos esqueléticos que lleva asociado un gasto de energía” (Devís, 2009, p.13).

Características. Las capacidades físicas se caracterizan por su gran importancia en la vida de toda persona que practican las diferentes disciplinas deportivas y por su contribución en el desarrollo de sus capacidades psicológicas, biológicas, sociales, culturales y la Meta cognitiva del hombre. Asimismo, Giménez (2015, p. 15) asevera que “Nace como reclamación social al derecho a practicar una actividad física que sirve de elemento de la mejora de calidad de vida”. Por tanto, consideramos la actividad física como un instrumento valioso que abre las perspectivas de mejorar la calidad de vida, salud física y mental como parte de la biopsicosocial en una sociedad heterogénea y pluricultural.

Fuerza. La fuerza es la capacidad física en el desarrollo muscular capaz de vencer una contracción o resistencia opuesta tanta externa o interna. La fuerza está compuesta de los tendones, aparato óseo, nervioso, ligamentos, tejidos conjuntivos, neuronas, etc. Al respecto Ortiz (2006) manifiesta que “La fuerza es la capacidad del ser humano de superar o de actuar en contra de una resistencia exterior basándose en los procesos nerviosos y metabólicos de la musculatura”. La estructura muscular desarrolla una fuerza sin una modificación de su longitud acortándola y alargándola; por su puesto en todas las acciones físicas necesita diferentes niveles de capacidad del aparato locomotor y del sistema nervioso para romper la contracción. Harre (2007) define como “la capacidad neuromuscular de superar resistencias externas o internas, gracias a la contracción muscular, de forma estática (isométrica) o dinámica (isotónica)”.

Tipos de fuerza

Fuerza máxima. Esta fuerza máxima o bruta podemos definir como una capacidad potente en el aparato neuromuscular del hombre capaz de

desarrollar o accionar en un solo impulso la contracción muscular. Es decir, esto ocurre sobre todo en la determinación del rendimiento físico en las disciplinas deportivas, el atletismo, pesas, lanzamiento de discos etcétera, en donde se requiere adoptar el control y superar la resistencia máxima a fin de lograr el éxito. Teniendo en cuenta la contracción isométrica para mantener el movimiento uniforme según la actuación requerida. Harre (2007) asevera como “la capacidad neuromuscular de efectuar la máxima contracción voluntaria estática o dinámicamente. Es la mayor carga que un sujeto puede vencer o contrarrestar en un movimiento, y equivale a una repetición máxima”.

Fuerza velocidad o explosiva. Esta fuerza es una capacidad cualitativa del sistema neuromuscular para vencer la resistencia con el desarrollo de gran velocidad de contracción muscular. Este recibe y explota una carga veloz de alta potencia a través de una compleja coordinación de reflejos y componentes elásticos. Esta fuerza potente o explosiva es la que determina en última instancia el rendimiento físico en las diferentes actividades deportivas de un individuo, ya sea en los lanzamientos, saltos, golpear, esprintar, correr. Sobre el particular nos manifiesta sobre la fuerza explosiva Morehouse (2009) como: “Capacidad de desarrollar la fuerza máxima en el menor tiempo posible. Esta fuerza explosiva conlleva la aceleración máxima, diferenciándose por tanto de la fuerza-velocidad o potencia en que la resistencia a vencer es inferior y la aceleración lograda es mayor”.

Fuerza resistencia. Es la disponibilidad rápida o veloz en la aplicación de una fuerza en un espacio y tiempo más prolongado. Constituye una estructura de habilidades del organismo del hombre para resistir en cansancio o la fatiga, se distingue entre la capacidad relativa alta que representa la acción y la facultad de perseverar en el rendimiento durante el proceso de las actividades de larga duración, siendo factor determinante de una fuerza absoluta y relativa que se aplica en cierta disciplina deportivas y las académicas, como: la natación, atletismo, gimnasia, remos, escribir y

pintar parejo. **Álvarez (2016) explica** como “Capacidad metabólico-muscular de realizar una relevante actividad de fuerza, simultáneamente a la posibilidad de mantenerla en el tiempo, oponiéndose a la fatiga”.

La aptitud o condiciones físicas. La aptitud física viene a ser la capacidad del organismo del hombre donde se efectúa diversas acciones físicas de manera eficiente y eficaz sin el cansancio extraordinario y con una recuperación inmediata o rápida; en consecuencia, es el efecto del buen funcionamiento de todos los órganos del sistema de aparatos del hombre. Legido (1996), al respecto define como “el conjunto de cualidades o condiciones anatómicas, fisiológicas y orgánicas que debe reunir una persona para realizar esfuerzos físicos, trabajos, ejercicios musculares, deportivo”. Es decir, la condición física es el conjunto de componentes anatómicas, fisiológicas, motoras, nerviosas y sensoriales, habilidad y destreza, que contribuyen son en el ejercicio u practica del fortalecimiento muscular y las disciplinas deportivas y pedagógicas.

Dimensiones de las capacidades físicas básicas

Dentro de las capacidades físicas encontramos varias dimensiones y para el presente trabajo consideramos desde el enfoque por competencias:

Dimensión flexibilidad. Es una inmensa capacidad de los músculos para estirarse de diversa manera, permitiendo movimientos simples y complejos acompañados de una articulación amplia sin restricciones ni dolor que puede afectar mientras no exista alteraciones durante los movimientos esqueléticos; los tendones tienden a la flexibilidad mecánico consiente de cada individuo durante el proceso del ejercicio. Para Rosales que cita a Gómez y Naranjo (2007: 56) “la flexibilidad es específica para cada grupo muscular y varía considerablemente con la edad, sexo y el grado de entrenamiento”.

En la actualidad nadie duda que la capacidad física durante el trabajo cotidiano los equilibrios de las flexibilidades aumentan y mejoran el

aprendizaje significativo. Los movimientos son factores que a un individuo que practica el deporte le permite hacer con fluidez, relajados, pero acciones complejas, evitando los riesgos de lesiones que puede causar irremisiblemente en la estructura esquelética del hombre.

Álvarez del Villar (1985) define la flexibilidad como “la capacidad que con base en la movilidad articular y extensibilidad y elasticidad muscular permite el máximo recorrido de las articulaciones”. Por lo que es necesario trabajar desde las tempranas edades a fin de desarrollar la potencialidad de resistencia de los tendones musculares tanto activos y dinámicos adecuados con respecto al movimiento de las articulaciones del cuerpo humano, como: cadera, hombro, columna vertebral, la rodilla, el tobillo. Pero es obvio que los estiramientos no se deben efectuar mientras esté frío. Primero debe realizar ejercicios simples a complejos a fin de evitar la ruptura o lesión de una de las articulaciones o tendones.

Clases de flexibilidad. La clasificación de flexibilidad según Weinecki (2006)

Flexibilidad general. En esta parte de la flexibilidad consideramos una alternancia de estiramiento y el acortamiento de la estructura muscular fibrosa, conservando la elongación del sistema muscular un periodo corto de tiempo, esto son: la cintura escapular, la coxofemoral y la columna vertebral, entre otros órganos.

Flexibilidad específica. La elongación de la estructura muscular se mantiene durante un determinado tiempo en función de las actividades necesarias.

Flexibilidad activa. Es considerado como una capacidad de estiramiento del sistema muscular por acción de una fuerza extrínseco que puede ser ayudado por un amigo. Es la máxima fuerza que se emplea en la contracción muscular agonista y extensión de antagonistas.

Flexibilidad pasiva. Es la máxima fuerza segmentaria por efectos de contracciones externas por la capacidad de extensión de antagonistas. Este movimiento es superior que la activa y se diferencia una de otra, considerado como reserva motriz.

Dimensión carrera de velocidad. La velocidad es una aptitud de cualidad física motriz que determina el rendimiento en las distintas disciplinas deportivas, como también en la toma de decisiones rápidas y oportunas. Los movimientos que se realizan en la velocidad en cualquiera de sus formas son actividades físicas que se consideran como la velocidad que se aplica a la distancia que se recorre en la unidad de tiempo para su ejecución, como: correr, saltar, lanzar, levantar, golpear, interceptar, atacar. Cebrián cita a Grosser (1992), la entiende como la “capacidad de conseguir, en base a procesos cognitivos, máxima fuerza volitiva y funcionalidad del sistema neuromuscular, una rapidez máxima de acción y de movimiento en determinadas condiciones establecidas”. Entonces podemos denominar como un conjunto de actitudes y aptitudes comportamentales físico-técnico-táctico de las actividades físicas, ya sea como una acción cíclica o a cíclico, en la que se encuentra los aspectos bioenergéticas como parte de la percepción motriz.

Mora (1989) la define como “cualidad física que permite realizar acciones motrices en el menor tiempo posible”. Mora nos refiere que la velocidad existe y que requiere hacerlo en un tiempo prudente.

Morente (1995), citado por Postigo (2013) manifiesta que “La velocidad no se manifiesta como una cualidad pura, sino que depende de multitud de parámetros: la técnica motriz, la fuerza máxima y explosiva, los desequilibrios musculares, la elasticidad muscular y la resistencia específica condicionan positiva o negativamente el desarrollo de la velocidad”. En todo caso, la velocidad viene a ser la capacidad inherente del ser humano de efectuar las acciones motrices con la máxima intensidad en un determinado espacio y tiempo mínimo tratando de evitar el agotamiento y que esté estimulado y motivado por un interés intrínseco.

Clases de velocidad

Velocidad de reacción. Es una capacidad y destreza de `rápida reacción en menor tiempo posible frente a un estímulo, puede considerarse como reacción simple y selectiva (tenis, boxeo, el portero) en un espacio y tiempo espontanea que transcurre desde el inicio del estímulo y la contracción muscular del cuerpo.

Velocidad de acción. Es una habilidad de efectuar distintos movimientos a cíclicos a una velocidad de máxima intensidad frente a resistencias bajas, considerado como fuerza-velocidad o fuerza explosiva.

Velocidad frecuencial o rápida. Es otra de las capacidades de producir movimientos cíclicos constantes de máxima velocidad posibles frente a una resistencia de baja intensidad. Weinecki (2006) indica que se necesita de una “Mayor fuerza en los movimientos cíclicos y de máxima velocidad entramos en el ámbito de fuerza-velocidad o fuerza explosiva. O sea, cuando los movimientos son constantes y prolongados tendrá un rol decisivo en la ejecución de máxima resistencia a la velocidad tenaz.

Dimensión repetición de cúbito ventral. La repetición de cúbito ventral consiste en el fortalecimiento de la capacidad física en las extremidades superiores y como también en la articulación muscular de las extremidades inferiores y el desarrollo de resistencia de la caja torácica del hombre capaz de resistir todo tipo de carga durante la actividad deportiva. Auqui (2014, dice: “Posición que toma, las personas al echarse de vientre, ósea de pecho. También se puede decir prono”.

Dimensión salto sin carrera de impulso. El salto sin carrera de impulso se practica a menudo en la disciplina de futbol, basquetbol y el voleibol, porque ayuda el desarrollo corporal del sistema muscular del hombre, como también la capacidad de toma de decisión en el momento de ejecutar las acciones previstas y no previstas. El salto de altura vertical se

realiza con frecuencia para medir la potencia de los miembros inferiores por el trabajo muscular instantáneo que ayuda en el logro de la máxima altura. Gamardo (2012) señala que “El rendimiento en las pruebas de saltabilidad está relacionado con la estructura muscular, el grado de formación del atleta, factores biomecánicos, género, la fuerza máxima, la potencia y la influencia de la posición del jugador en el juego”. Manifiesta que guarda relación entre el rendimiento de la capacidad física y el desarrollo del sistema muscular para la ejecución de las actividades que requieren realizar salto de máxima altura.

La eficacia, la individualización y sensibilidad de las pruebas de fuerza Wilson (1995) citado por Gamardo (2012) asevera que el salto sin carrera de impulso “Es isocinética, isométrica y salto vertical, relacionada con el rendimiento fue investigada por Murphy; Evaluaron la función muscular en 30 sujetos sanos empleando pruebas de salto vertical, extensión de la rodilla isocinético y desarrollo de la fuerza isométrica”. Sus experimentos sobre el salto vertical fueron validados enfocados en la medición de tiempo de vuelo, considerados como saltos máximos y submáximos. “El salto vertical es una prueba sencilla para la medición de la energía mecánica de miembros inferiores, (Bosco y Cols 1983). El objetivo principal es efectuar una medición de la potencia global en la estructura muscular de las extremidades inferiores llamados extensores que están constituidos por la cadera, las rodillas, y los tobillos; el examen es el salto con los pies juntos, mientras se alcanza la máxima distancia posible en forma vertical. Tiene por objetivo fundamental en este tipo de salto de altura es sobrepasar sin derribar las barras horizontales que se encuentran ubicados sobre los soportes, como: el net de voleibol, el basquetbol, el futbol.

Dimensión de la resistencia. Dentro de una perspectiva del curso de educación física, podemos definir la resistencia como la capacidad de efectuar un esfuerzo relevante de máximo u mínimo intensidad en un tiempo prolongado posible. De igual forma consideramos como una cualidad cuántica fisiológica múltiple de una persona capaz de resistir o soportar la

fatiga en cuanto al sistema nervioso, anatómico, biológico y la oxigenación cerebral, según sea el caso. Algunos autores definen la resistencia como “el límite de tiempo sobre el cual el trabajo a una intensidad determinada puede mantenerse” (Bompa, 1983). “Capacidad física y psíquica de soportar el cansancio frente a esfuerzos relativamente largos y/o la capacidad de recuperación rápida después de esfuerzos” (Grosser, 1989).

La resistencia es una forma psíquica y física de soportar la actividad física que se realiza durante un tiempo prolongado sea en la disciplina deportiva académica y otras labores que el hombre realiza durante la existencia. Sprumont (2009) indica que la “La resistencia es uno de los componentes básicos en el rendimiento deportivo y es usualmente tenida como la más importante en la consecución y mantenimiento de una buena condición fisiológica.” Efectivamente para mantener una actividad física durante largo tiempo debemos estar emocionalmente preparado, capaz de resistir la frecuencia dinámica con que actuamos para lograr un objetivo deseado.

Clase de resistencia.

Resistencia aeróbica. Se entiende como la capacidad de soportar el cansancio durante el proceso de la actividad física de larga prolongación e intensidad moderada, en la que hay presencia de oxígeno suficiente, en caso de agotar se recarga y se establece un equilibrio entre el consumo y la liberación de energías por un lapso de larga duración. Según Forteza (2009) citado por Bravo (2015), “la resistencia aeróbica se refiere a cargas pequeñas de esfuerzos de baja intensidad para el rendimiento inmediato, pues su dirección exige básicamente de trabajo continuo de baja intensidad”

Resistencia anaeróbica. Es una capacidad de producir una labor de máxima intensidad sin oxígeno durante un periodo de lapso mínimo. Como consecuencia de la falta de oxígeno se forma bastante ácido láctico aumentando la hiperacidez metabólica. Bosco (2005), define como “el esfuerzo que se realiza es intenso, la cantidad de oxígeno que se debería consumir en ese momento es muy superior a la que se puede aportar, sin

que se pueda establecer el equilibrio, originándose la "deuda de oxígeno", que será pagada cuando el esfuerzo finalice". La resistencia anaeróbica es por falta de aire.

Dimensión agilidad. En cuanto se refiere a la agilidad podemos definir como una capacidad resultante de todas las cualidades físicas y psicomotrices que permiten el movimiento de nuestro cuerpo en sus diversos aspectos con mucha facilidad. Son habilidades que cada persona emplea en su actividad psicomotriz cotidiana, es la combinación de los aspectos coordinativos con los condicionales. Muñoz (2009) manifiesta "que la agilidad está compuesta como el resultado de la fuerza, resistencia, flexibilidad y velocidad". Por su puesto el desarrollo y el mantenimiento de las aptitudes físicas aumentan sobremanera la preciada calidad de vida. Las circunstancias de la vida nos exigen afrontar los desafíos cotidianos, sino reunimos condiciones mínimas de la capacidad física es difícil desempeñar actividades que requieren hacerlo en menor tiempo posible y moverse en todo sentido.

Asimismo, Muñoz nos manifiesta que "las condiciones y cualidades físicas todas son susceptibles de mejora a través de la práctica de ejercicio físico y el entrenamiento". Las necesidades nos obligan a muchos y a otros por retos de alta competencia en una disciplina deportiva. Pero también es menester puntualizar que estas habilidades y destrezas de la actividad física coadyuvan en la psicomotricidad de los niños y adolescentes para hacer diferentes ejercicios como el dibujar, escribir, cantar, trabajar, etc. Sheppard (2006) define como "movimiento rápido de todo el cuerpo con cambio de velocidad o dirección en respuesta a un estímulo". Nos indica que se están presentes la velocidad dirección, los desplazamientos que contribuyen el factor físico de una persona.

En síntesis, la agilidad es la destreza y habilidad que al hombre permite realizar un conjunto de movimientos muy complejos en un determinado tiempo y espacio con mayor facilidad, con soltura y naturalidad, velocidad y amplitud en las circunstancias y requerimientos diversos que exige el

movimiento motriz rápido. Araujo (2009) dice que “Es la capacidad de realizar movimientos de gran amplitud con la mayor rapidez y facilidad posible”.

Maduración de los sistemas de órganos del hombre. La maduración de los órganos del hombre es el efecto de largo proceso que se da con el desarrollo completo en cada etapa de la vida, por ejemplo, de la anatomía, los músculos, tejidos, sistema nervioso, sistema respiratorio, endocrino, somática y sexual, etc. Asimismo, es el crecimiento y maduración plena de todas las capacidades físicas, emocionales e intelectuales, como la maduración de la afectividad, de la moral, de los valores, de su personalidad en todo su contexto. Las cuales los permiten potenciar su nivel de competencia en la adaptación en un ambiente múltiple.

La salud orgánica. La salud orgánica es sumamente indispensable para involucrarse en la actividad física, sin mayores problemas que pueden afectarnos, el pleno conocimiento de las condiciones anatómicas y fisiológicas y sus respectivos componentes son dos pilares fundamentales sobre el cual ejerce la aptitud física global de todo hombre, en este caso de los estudiantes; las grandes condiciones motoras y la psicomotoras son la que posibilitan el trabajo eficaz en la superación de los niveles de vida sana. Es más, para determinar el grado de la estabilidad saludable de los diferentes sistemas que componen la estructura del hombre es menester el estudio cardiovascular, respiratorio y locomotora es través de la estática y dinámica antropométrica.

Hábitos y estilos de vida saludables. Los hábitos y los estilos de vida saludable son los componentes de gran valor y de trascendencia que influye positivamente en las actividades físicas básica. Se incluye la higiene personal y la alimentación adecuada y equilibrada, practica de ejercicios frecuentes, el conocimiento y el manejo de los mismos dinamizan la calidad de vidas en todos sus aspectos.

Los hábitos y los estilos de vida que practican todos los hombres son los factores determinantes en la educación y la salud en la actualidad. Como es de conocimiento general aún continúa la desnutrición y las distintas enfermedades crónicas, agudas y contagiosas a falta de una actividad física continua y a falta de una buena alimentación adecuada a base de vitaminas, proteínas, lípidos, carbohidratos, etc. Al respecto a Carrión y Talama (2006), este “hecho preocupa especialmente en el caso de los niños y adolescentes, ya que se encuentran en un proceso de desarrollo físico, y por otro lado están en edades de conformación y consolidación de hábitos de vida que en su mayoría habrán de acompañarle por muchos años”. Científicamente está probado que la actividad física constante y permanente incide de manera óptima en la salud y la calidad de vida de todos quienes practican las acciones físicas durante el crecimiento y desarrollo de todos los órganos del cuerpo humano.

1.4. Formulación del problema:

Problema general

¿En qué medida las estrategias de intervención metódica mejoran las capacidades físicas básicas en estudiantes del VI ciclo de la I.E. “Corazón de Jesús” Saurama, Ayacucho, 2018?

Problemas específicos

- a. ¿En qué medida las estrategias de intervención metódica mejoran la flexibilidad de los estudiantes del VI ciclo de la I.E. “Corazón de Jesús” Saurama. Ayacucho, 2018?
- b. ¿En qué medida las estrategias de intervención metódica mejoran las carreras de velocidad de los estudiantes del VI ciclo de la I.E. “Corazón de Jesús” Saurama, Ayacucho, 2018?
- c. ¿En qué medida las estrategias de intervención metódica mejoran las repeticiones de cubito ventral de los estudiantes del

VI ciclo de la I.E. “Corazón de Jesús” Saurama, Ayacucho, 2018?

- d. ¿En qué medida las estrategias de intervención metódica mejora los saltos sin carrera de impulso de los estudiantes del VI ciclo de la I.E. “Corazón de Jesús” Saurama. Ayacucho, 2018?
- e. ¿En qué medida las estrategias de intervención metódica mejoran la resistencia de los estudiantes del VI ciclo de la I.E. “Corazón de Jesús” Saurama, Ayacucho, 2018?
- f. ¿En qué medida las estrategias de intervención metódica mejoran la agilidad de los estudiantes del VI ciclo de la I.E. “Corazón de Jesús” Saurama, Ayacucho, 2018?

1.5. Justificación de estudio

El trabajo de investigación considera mencionar como justificación para la realización del estudio las siguientes consideraciones:

Justificación por conveniencia. El presente trabajo de investigación es conveniente porque sentará las primeras bases en la medición y evaluación de las capacidades físicas básicas en estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa “Corazón de Jesús de Saurama” y esto permitirá al docente y especialistas de Educación física de la provincia de Vilcas Huamán dar adecuado tratamiento en la mejora de las capacidades físicas.

Justificación por Relevancia social. La trascendencia fundamental del presente trabajo de investigación para la sociedad es de carácter institucional, distrital y provincial, la primera y la segunda tiene por finalidad dar a conocer los efectos de la intervención metódica en las capacidades

físicas, la segunda tiene por finalidad que los docentes de educación física continúe o cambie sus estrategias de intervención metódica en la preparación física de los estudiantes.

Con los resultados de la investigación se beneficiarán los estudiantes de 12, 13 y 14 años de la provincia, además de los docentes y especialistas de Educación física, debido a que a partir de los resultados, plantear mejores alternativas de solución al problema encontrado. El modo en que se beneficiarán los estudiantes será mediante programas de intervención más contextualizados y adaptados a cada contexto socioeducativo.

Implicancias prácticas. El presente trabajo de investigación ayudará a resolver problemas de evolución en capacidades físicas básicas en estudiantes de 12, 13 y 14 años de edad, en docentes de Educación Física de nuestra región a través de un test debidamente adaptado y elaborado a nuestro contexto socioeducativo; así mismo el instrumento de evaluación, el tratamiento experimental beneficiará a los futuros investigadores en esta materia.

Valor teórico. Con la presente investigación no se llenará algún vacío específico en conocimiento científico, pero sí se podrá generalizar los resultados a principios más amplios porque se trabajará con un muestreo de tipo probabilístico. La relación que se obtenga servirá para apoyar el enfoque por competencias de la Educación Física; así mismo, se podrá conocer el comportamiento de una o más variables en relación a mis variables de estudio. Se espera saber, con los resultados, mejoras significativas en los estudiantes en las capacidades físicas y si esto no ocurriese plantear nuevas formas de intervención pedagógica en los escolares en resultados generalizados.

Utilidad metodológica. En el presente trabajo el instrumento elaborado y validado servirá para crear un nuevo instrumento de análisis de datos, además contribuirá en la definición de un concepto o variable, así mismo en la presente investigación se logrará mejoras en la forma de experimentación con una o más variables de estudio.

1.5 Hipótesis

Hipótesis general

Las estrategias de intervención metódica mejoran significativamente las capacidades físicas básicas en estudiantes del VI ciclo de la I.E. “Corazón de Jesús” Saurama. Ayacucho, 2018.

Hipótesis específicos

- a) Las estrategias de intervención metódica mejora significativamente la flexibilidad de los estudiantes del VI ciclo de la I.E. “Corazón de Jesús” Saurama. Ayacucho, 2018.
- b) Las estrategias de intervención metódica mejora significativamente las carreras de velocidad de los estudiantes del VI ciclo de la I.E. “Corazón de Jesús” Saurama. Ayacucho, 2018.
- c) Las estrategias de intervención metódica mejora significativamente las repeticiones de cubito ventral de los estudiantes del VI ciclo de la I.E. “Corazón de Jesús” Saurama. Ayacucho, 2018.
- d) Las estrategias de intervención metódica mejora significativamente los saltos sin carrera de impulso de los estudiantes del VI ciclo de la I.E. “Corazón de Jesús” Saurama. Ayacucho, 2018.
- e) Las estrategias de intervención metódica mejora significativamente la resistencia de los estudiantes del VI ciclo de la I.E. “Corazón de Jesús” Saurama. Ayacucho, 2018.
- f) Las estrategias de intervención metódica mejora significativamente la agilidad de los estudiantes del VI ciclo de la I.E. “Corazón de Jesús” Saurama. Ayacucho, 2018.

1.6 Objetivos

Objetivo general

Evaluar y analizar el efecto de las estrategias de intervención metódica en las capacidades físicas básicas en estudiantes del VI ciclo de la I.E. “Corazón de Jesús” Saurama. Ayacucho, 2018.

Objetivos específicos:

- a) Evaluar y analizar el efecto de las estrategias de intervención metódica en la flexibilidad a los estudiantes del VI ciclo de la I.E. “Corazón de Jesús” Saurama. Ayacucho, 2018.
- b) Evaluar y analizar el efecto de las estrategias de intervención metódica en las carreras de velocidad a los estudiantes del VI ciclo de la I.E. “Corazón de Jesús” Saurama. Ayacucho, 2018.
- c) Evaluar y analizar el efecto de las estrategias de intervención metódica en las repeticiones de cubito ventral a los estudiantes del VI ciclo de la I.E. “Corazón de Jesús” Saurama. Ayacucho, 2018.
- d) Evaluar y analizar el efecto de las estrategias de intervención metódica en los saltos sin carrera de impulso a los estudiantes del VI ciclo de la I.E. “Corazón de Jesús” Saurama. Ayacucho, 2018.
- e) Evaluar y analizar el efecto de las estrategias de intervención metódica en la resistencia a los estudiantes del VI ciclo de la I.E. “Corazón de Jesús” Saurama. Ayacucho, 2018.
- f) Evaluar y analizar el efecto de las estrategias de intervención metódica mejoran la agilidad de los estudiantes del VI ciclo de la I.E. “Corazón de Jesús” Saurama. Ayacucho, 2018.

MÉTODO

2.1. Diseño de investigación

“Es un camino, un sendero a seguir con la finalidad de comprobar una verdad, a través de la hipótesis” (Dance y Jiménez, 2007, p. 98).

Al respecto, José Supo (2017) afirma que los diseños explicativos son de causa y efecto, es decir el propósito de estudio tiene una variable de independencia y otra de dependencia.

Los diseños de investigación son de acuerdo a cada enfoque y nivel investigativo, en la metodología de la investigación existen un conjunto de diseños con sus respectivos esquemas de ejecución de tesis; sin embargo, en el campo teórico de la metodología, los diseños son entendidos como guías, planos a seguir.

El diseño de investigación en el presente trabajo de investigación es el pre experimental de pre y pos evaluación. Esquemáticamente se representa así:

Esquema:

$$Gu = O1 \quad X \quad O2$$

Dónde:

Gu : Grupo experimental

O1 : Prueba de entrada

O2 : Prueba de salida

X : (Tratamiento) con el plan de experimentación.

2.2. Variables, operacionalización

2.2.1. Variables

Las variables: “son todo aquello que vamos a medir, controlar y estudiar en la tesis” (Vara Horna, 2018).

VI: Estrategias de intervención metódica

VD:	Capacidades	físicas	básicas
-----	-------------	---------	---------

TABLA OPERACIONAL DE VARIABLES

		DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN
V. INDEPENDIENTE	Estrategias de intervención metódica	Son procesos, que deben de ser elegidos para la aplicación las habilidades motrices y está estrechamente vinculado, con el logro de aprendizaje significativo y con el aprender a aprender (Miranda, 2013. p,78)	Son procesos regulables que tienen una secuencia que están integradas de procedimientos y recursos utilizados por el docente; y serán medidas con el plan experimental.	✓ Procedimiento metódico	✓ Módulo experimental	Nominal
				✓ Contenido metódico	✓ Análisis de conceptos	Si
V. DEPENDIENTE	Capacidades físicas básicas	Son actores que determinan la condición física del individuo y que orienta a la realización de una determinada actividad física y permite el desarrollo de su potencial físico (Álvarez, 2016, p.19).	Predisposiciones fisiológicas innatas en el individuo y son factibles de medida y mejora a través del entrenamiento en la flexibilidad, carrera con y sin impulso y la resistencia, lo mismo que se determinó con el test de aptitud física.	✓ Dimensión flexibilidad	✓ -Participa en las mediciones morfológicas: peso y talla.	De intervalos 1 inicio (0-10)
				✓ Dimensión Carreras de velocidad	✓ -Participa en juegos de velocidad, fuerza según sus posibilidades motrices.	2 proceso (11-13) 3 logro previsto (14 -17) 4 logro destacado (18-20)
V. DEPENDIENTE	Capacidades físicas básicas	Son actores que determinan la condición física del individuo y que orienta a la realización de una determinada actividad física y permite el desarrollo de su potencial físico (Álvarez, 2016, p.19).	Predisposiciones fisiológicas innatas en el individuo y son factibles de medida y mejora a través del entrenamiento en la flexibilidad, carrera con y sin impulso y la resistencia, lo mismo que se determinó con el test de aptitud física.	✓ Dimensión repeticiones de cubito ventral	✓ -Participo en juegos y ejercicios que implican cambios de velocidad y reacción.	
				✓ Dimensión Salto sin carrera de impulso	✓ Ejecuta una variedad de movimientos para el desarrollo de la flexibilidad.	
V. DEPENDIENTE	Capacidades físicas básicas	Son actores que determinan la condición física del individuo y que orienta a la realización de una determinada actividad física y permite el desarrollo de su potencial físico (Álvarez, 2016, p.19).	Predisposiciones fisiológicas innatas en el individuo y son factibles de medida y mejora a través del entrenamiento en la flexibilidad, carrera con y sin impulso y la resistencia, lo mismo que se determinó con el test de aptitud física.	✓ Dimensión resistencia	✓ -Realiza prácticas de alimentación saludable al elegir sus alimentos.	
				✓ Dimensión Agilidad		

2.3. Población y muestra

2.3.1. Población

Carrasco, (2006), La población es considerada como el estudio que se desprende del conjunto universal, para estudiar, personas, eventos, hechos y objetos.

“La población se desprende del conjunto universal, para dar continuidad a la muestra sacar conclusiones (Pino, 2012, p. 157).

La población de investigación tiene diferentes acepciones, pero la mayoría de los autores coincide en señalar que está conformada por individuos o fenómenos que son motivo de investigación (Hernández, 2014, p. 98).

Orellana, (2013) No solo las personas pueden ser consideradas como población de estudio, sino todos los elementos, documentos, objetos y que cada una tiene una característica muy particular independiente de cada una de ellas.

La población de estudio considera a los estudiantes del VI ciclo de la I.E. “Corazón de Jesús” Saurama” Vilcas Huamán, Ayacucho 2018. N = 40.

Tabla 1: Población de estudio

Estudiantes del VI ciclo	HOMBRES	MUJERES	TOTAL
1º GRADO	10	10	20
2º GRADO	10	10	20
TOTAL	20	20	40

Fuente: acta de matrícula

2.3.2. Muestra

Carrasco (2007), Es aquel subconjunto que comprende características del universo y de la población, por lo que viene hacer una parte representativa, para poder estudiarla.

Quezada (2012) Es una parte representativa que se desprende de la población de estudio.

La muestra de estudio para Salkind (2002) Es aquella que comprende las mismas características de la población, por consiguiente, una muestra puede ser una parte de personas, hechos, documentos y otros.

Por ser accesible en la investigación, la muestra de estudio considera a los estudiantes del VI ciclo de la I.E. “Corazón de Jesús” Saurama” Vilcas Huamán, Ayacucho 2018. $n = 40$. Por tanto, se trata de un estudio censal.

Tabla 2: Muestra de estudio

Estudiantes del VI ciclo	HOMBRES	MUJERES	TOTAL
1º GRADO	10	10	20
2º GRADO	10	10	20
TOTAL	20	20	40

Fuente: tabla 1

2.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad

2.4.1. Técnicas

Las técnicas, Son procedimientos diversos, precisos y secuenciales que todo observador utiliza con la finalidad concreta de recoger información relevante y a partir de ello producir nuevos conocimientos. (Tafur, 2016, p. 154).

Encuesta. Son diversos procedimientos técnicos con finalidades investigativas y su planificación es anticipada.

Para el caso de nuestro estudio se consideró utilizar las siguientes técnicas:

Tabla 3

Tabla de las técnicas de la instrumentación.

VARIABLES	TÉCNICAS
Estrategias de intervención metódica	Experimento
Capacidades físicas básicas	- Evaluación educativa - Evaluación física

2.4.2. Instrumentos

Es un recurso metodológico esencial del cual se valen los investigadores, para acercarse a la información y fenómenos, a partir de ello extrapolar información relevante objetiva y validada, sus finalidades son investigativas. (Peña, 2016, p. 156).

Para el caso de la instrumentación del trabajo de investigación se empleó el material experimental.

Tabla 4

Tabla de las de la instrumentación.

VARIABLES	INSTRUMENTOS
Estrategias de intervención metódica	Material experimental
Capacidades físicas básicas	- Pruebas educativas - Tés de evaluación educativa

2.4.3. Validez

La validez, es el procedimiento de verificación del instrumento que el investigador desarrolla estadísticamente, con la finalidad de calificar si el instrumento reúne los mínimos estándares y cumple con sus objetivos, es decir si el instrumento es válido para obtener la información que se busca en la investigación.

Abanto (2015) señala que, si los instrumentos de investigación son estandarizados y se acogen a la realidad contextual, entonces no hay necesidad de validar los instrumentos de recojo de datos.

La validez según Salkind, J. (1997) es la propiedad que tiene el instrumento para lograr sus objetivos, en tal forma la validez de la instrumentación se realiza mediante dos procedimientos, una cuantitativa y otra cualitativa, la primera está referida al procedimiento estadístico de R de Pearson de ítems total mayores > a 0,021 para ser consideradas válidas y la segunda está referido al juicio de expertos en la que es un procedimiento cualitativo, en la que el juez valida ítems por ítems.

Por consiguiente en la presente investigación no ha sido necesarias la validación de los instrumentos, debido a que se trabajó con instrumentos debidamente estandarizadas, validadas, el autor de los instrumentos en lo que se refiere variable capacidades físicas básicas es el ministerio de educación a través del plan nacional de fortalecimiento de la educación física y del deporte escolar.

2.4.4. Confiabilidad

En cuanto a la Confiabilidad, Hernández, Fernández y Baptista (2006), señala: “se refiere al grado en que su aplicación repetida al mismo objeto o sujeto, da resultados iguales (sólidos y relacionados)”.

La confiabilidad según Velásquez, A. (2006) es la propiedad que tiene el instrumento para registrar resultados similares en varias aplicaciones a muestra con características similares. En la presente investigación los instrumentos presentados según la ficha técnica no se presentaron, debido a que se trabajó con instrumentos ya estandarizados, validados por la DEFID a través del Ministerio de Educación. En su confiabilidad y validez participaron especialistas de deporte.

2.5. Método de análisis de datos

El uso de distintos métodos mixtos, mejorará la fiabilidad de los resultados cuando la información fluye de distintas fuentes.

Método estadístico descriptivo: se diseñó la matriz de la base de datos de las variables, se elaboró las tablas de distribución de frecuencias y tablas estadísticas.

Método estadístico inferencial: se utilizó el software estadístico SPSS V22, para procesar los datos, obtener resultados de la estadística descriptiva y para la contratación de las hipótesis; además se utilizó la Prueba de Kolmogorov-Smirnov con nivel de significancia al 5% para comparar la función acumulada observada de las variables y se desarrolló el coeficiente de contingencia del estadístico rangos de Wilcoxon prueba Z expresados en tablas de Pre test y pos test.

Para el mejor análisis, la recolección de datos debe garantizarse, al igual que la calidad del análisis de datos, lo cual formará parte de una excelente gestión de datos.

A dicho efecto, debemos tener en cuenta, que cada fuente de datos tiene sus limitaciones y sus puntos fuertes, los mismos que han de señalarse

explícitamente a fin de entenderse claramente, asegurando que estas se usen e interpreten adecuadamente. Por ello, se integran intencionalmente distintos métodos de recolección de datos y se utilizan diversas fuentes de datos para explicar las diversas interrogantes, consiguiéndose así, superar las dificultades encontradas en cada fuente de datos.

El uso de distintos métodos mixtos, mejorará la fiabilidad de los resultados cuando la información fluye de distintas fuentes.

En tal sentido, se viene utilizando los métodos comparativo, analítico, deductivo, sintético y científico; el método comparativo se usará para realizar la contratación de la información que se recopile en el universo de la investigación; El método analítico se usará para realizar el análisis de la información de tablas estadísticas; el método deductivo servirá en la redacción de las conclusiones y recomendaciones; el método sintético se aplicará en la redacción de la introducción, en el resumen y las conclusiones y finalmente el método científico será aplicado en todo el desarrollo de la investigación.

2.6. Aspectos éticos

Se tomaron las precauciones del caso para la protección de la identidad de los encuestados, además teniendo en cuenta las consideraciones éticas correspondientes como confidencialidad, consentimiento informado, libre participación y anonimidad de la información.

En el presente trabajo de investigación, el investigador es responsable de todo el proceso investigativo, proceso en la cual se tuvo la predisposición para realizarla con ética y la reserva del caso respecto a la información brindada por la Institución y los trabajadores. El presente trabajo, se realizó teniendo presente la información recabada de los docentes en la Institución Educativa Mariscal Cáceres del nivel secundario, previa autorización del director General, respetando los criterios de inclusión y exclusión establecidos, así como la información proporcionada.

III

RESULTADOS

3.1. Prueba Inferencial

Tabla 5

Distribución de datos según resultados de la prueba de normalidad

Si $n \geq 50$ Kolmogorov-Smirnova; Si $n < 50$ Shapiro-Wilk

Prueba de Kolmogorov-Smirnov para medias de una muestra

		diferencia
N		40
Parámetros normales ^{a,b}	Media	-.8500
	Desviación estándar	.48305
Máximas diferencias extremas	Absoluta	.422
	Positivo	.422
	Negativo	-.328
Estadístico de prueba		.422
Sig. asintótica (bilateral)		.000 ^c

a. La distribución de prueba es normal.

b. Se calcula a partir de datos.

c. Corrección de significación de Lilliefors.

Fuente: Instrumentos de medición, Elaboración: Propia, Nota: Nivel de significancia $\alpha=0,05$,

Interpretación:

La tabla 5 registra que la sig (α) = 0.000 por lo que podemos afirmar que los datos no configuran distribución normal.

La prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov en 40 muestras en las dimensiones de: Agilidad, resistencia, saltos sin carrera de impulso, repeticiones de cubito ventral, carreras de velocidad flexibilidad, nos arrojó como resultados los significados bilaterales menores a 0,05, esto significa estadísticamente la determinación de una prueba no paramétrica en investigaciones experimentales.

Decisión: El significado bilateral tanto para la variable de supervisión y la variable de asociación en sus diferentes dimensiones, nos arrojó, los P Valores menores a 0,05, esto determina la utilización de una prueba no paramétrica en la investigación con diseño pre experimental y como mis variables son de tipo ordinal entonces el procedimiento estadístico corresponde al estadístico Rangos de Wilcoxon, en razón de que el objetivo de investigación es medir el efecto de las estrategias metódicas entre las variables de estudio.

3.2. A nivel inferencial: tablas de Pre y Post test, pruebas de hipótesis

3.2.1. Tabla de doble entrada de hipótesis general

Tabla 6

Efectos de las estrategias de intervención metódica en las capacidades físicas básicas en estudiantes del VI ciclo de la I.E. “Corazón de Jesús” Saurama, Ayacucho, 2018

CAPACIDADES FISICAS BASICAS	GRUPO EXPERIMENTAL			
	PRE TEST		POS TEST	
Niveles de intervalos	N	%	n	%
Inicio(0-10)	21	53%	6	15%
Proceso(11-13)	17	43%	17	43%
Logro alcanzado(14-17)	2	5%	13	33%
Logro destacado(18-20)	0	0%	4	10%
TOTAL	40	100%	40	100%

NOTA: En Inicio = Cuando el estudiante está empezando a desarrollar los aprendizajes previstos; En proceso = Cuando el estudiante está en camino de lograr los aprendizajes previstos; Logro Previsto = Cuando el estudiante evidencia el logro de los aprendizajes previstos en el tiempo programado; Logro destacado = El estudiante demuestra manejo solvente de todas las áreas propuestas.

Descripción:

En la tabla 06, del total de 40 estudiantes del VI ciclo de la I.E. “Corazón de Jesús” Saurama. Cantidad que representa al 100%. Evaluados con las pruebas de entrada y salida en las capacidades físicas básicas y en sus diferentes dimensiones de estudio; de esta totalidad, se observa en el pre test 53.0%(21) de estudiantes con una capacidad física en inicio, es decir están empezando a desarrollar los aprendizajes previstos, 43.0%(17) están en proceso, es decir están en camino de lograr los aprendizajes previstos y solo el 5,0%(2) en logro alcanzado; es decir Cuando el estudiante evidencia el logro de los aprendizajes previstos en el tiempo programado; luego de la aplicación de las estrategias *de intervención metódica*, a partir del tratamiento experimental en el pos test se observa que: el 43,0% de los estudiantes permanecen en proceso de lograr los aprendizajes, 33.0%(13) muestran una capacidad física en logro alcanzado, el 10.0%(4) en logro destacado y solo el 15.0%(6) permanecen en inicio. Por tanto, podemos colegir que: La mayoría de los estudiantes, luego de la intervención de las estrategias metódicas, pasan de inicio y proceso a logro alcanzado y destacado en las capacidades físicas básicas.

Prueba de hipótesis general

Hipótesis nula (Ho): Las estrategias de intervención metódica no mejoran significativamente las capacidades físicas básicas en estudiantes del VI ciclo de la I.E. “Corazón de Jesús” Saurama, Ayacucho, 2018.

Hipótesis alterna (Ha): Las estrategias de intervención metódica mejoran significativamente las capacidades físicas básicas en estudiantes del VI ciclo de la I.E. “Corazón de Jesús” Saurama, Ayacucho, 2018.

		Rangos		
		N	Rango promedio	Suma de rangos
POST TEST CAPACIDADES FISICAS BASICAS - PRE TEST	Rangos negativos	0 ^a	.00	.00
CAPACIDADES FISICAS BASICAS	Rangos positivos	32 ^b	16.50	528.00
	Empates	8 ^c		
	Total	40		

a. POST TEST CAPACIDADES FISICAS BASICAS < PRE TEST CAPACIDADES FISICAS BASICAS
b. POST TEST CAPACIDADES FISICAS BASICAS > PRE TEST CAPACIDADES FISICAS BASICAS
c. POST TEST CAPACIDADES FISICAS BASICAS = PRE TEST CAPACIDADES FISICAS BASICAS

Regla: Si el valor $p \geq 0.05$, se acepta hipótesis nula. Si valor $p < 0.05$, se acepta HA.

Estadísticos de prueba^a

POST TEST CAPACIDADES FISICAS BASICAS - PRE TEST CAPACIDADES FISICAS BASICAS	
Z	-5.507 ^b
Sig. asintótica (bilateral)	.000

a. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon

b. Se basa en rangos negativos.

Nota: Nivel de significancia $\alpha=0,05$, Fuente: Cuestionario, Elaboración: Propia.

Resultado:

El valor de los Rangos de Wilcoxon es $Z = -5.507$ y el significado (bilateral) obtenido es 0,000, valor que es inferior a la región crítica $\alpha= 0,05$; por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la alterna; con un nivel de significancia del 5% y un nivel de confianza del 95%.

Conclusión:

Las estrategias de intervención metódica mejoran significativamente las capacidades físicas básicas en estudiantes del VI ciclo de la I.E. “Corazón de Jesús” Saurama, Ayacucho, 2018. (**$p=0.000 < 0,05$; $Z = -5.507$**)

3.2.2. Tabla de doble entrada e hipótesis específica 1

Tabla 7

Pre y post test de la dimensión flexibilidad de las capacidades físicas

Dimensión flexibilidad	GRUPO EXPERIMENTAL			
	PRE TEST		POS TEST	
	n	%	n	%
Niveles de intervalos				
Inicio(0-10)	28	70%	6	15%
Proceso(11-13)	10	25%	25	63%
Logro alcanzado(14-17)	2	5%	8	20%
Logro destacado(18-20)	0	0%	1	3%
TOTAL	40	100%	40	100%

NOTA: En Inicio = Cuando el estudiante está empezando a desarrollar los aprendizajes previstos; En proceso = Cuando el estudiante está en camino de lograr los aprendizajes previstos; Logro Previsto = Cuando el estudiante evidencia el logro de los aprendizajes previstos en el tiempo programado; Logro destacado = El estudiante demuestra manejo solvente de todas las áreas propuestas.

Descripción:

En la tabla 07, del total de 40 estudiantes del VI ciclo de la I.E. “Corazón de Jesús” Saurama. Cantidad que representa al 100%. Evaluados con las pruebas de entrada y salida en dimensión flexibilidad; de esta totalidad, se observa en el pre test 70.0%(28) de estudiantes muestran una flexibilidad en inicio, y el 25.0%(10) muestran flexibilidad en proceso; mientras tanto en la etapa de pos test se observa que 63.0%(25) se muestran la flexibilidad en proceso y solo el 15.0%(6) permanecen en inicio. Por tanto, podemos colegir que: La mayoría de los estudiantes, luego de la intervención de las estrategias metódicas, pasan de inicio a proceso y logro alcanzado en la flexibilidad.

Prueba de hipótesis específica 1

Hipótesis nula (Ho): Las estrategias de intervención metódica no mejoran significativamente la flexibilidad de los estudiantes del VI ciclo de la I.E. “Corazón de Jesús” Saurama, Ayacucho, 2018.

Hipótesis alterna (Ha): Las estrategias de intervención metódica mejoran significativamente la flexibilidad de los estudiantes del VI ciclo de la I.E. “Corazón de Jesús” Saurama, Ayacucho, 2018.

Rangos		N	Rango promedio	Suma de rangos
Post test dimensión flexibilidad -	Rangos negativos	0 ^a	.00	.00
Pre test dimensión flexibilidad	Rangos positivos	30 ^b	15.50	465.00
	Empates	10 ^c		
	Total	40		

a. Post test dimensión flexibilidad < Pre test dimensión flexibilidad,

b. Post test dimensión flexibilidad > Pre test dimensión flexibilidad

c. Post test dimensión flexibilidad = Pre test dimensión flexibilidad

Regla: Si el valor $p \geq 0.05$, se acepta hipótesis nula. Si valor $p < 0.05$, se acepta HA.

Estadísticos de prueba^a

Post test dimensión flexibilidad - Pre test dimensión flexibilidad	
Z	-5.477 ^b
Sig. asintótica (bilateral)	.000

a. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon

b. Se basa en rangos negativos.

Nota: Nivel de significancia $\alpha=0,05$, Fuente: Cuestionario, Elaboración: Propia.

Interpretación:

El valor de los Rangos de Wilcoxon es $Z = -5.477$ y el significado (bilateral) obtenido es 0,000, valor que es inferior a la región crítica $\alpha = 0,05$; por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la alterna; con un nivel de significancia del 5% y un nivel de confianza del 95%.

Conclusión:

Las estrategias de intervención metódica mejoran significativamente la flexibilidad en estudiantes del VI ciclo de la I.E. “Corazón de Jesús” Saurama, Ayacucho, 2018. (**$p=0.000 < 0,05$; $Z = -5.477$**)

3.2.3. Tabla de doble entrada e hipótesis específica 2

Tabla 8

Pre y post test de la dimensión carreras de velocidad

Dimensión Carreras de velocidad	GRUPO			
	EXPERIMENTAL			
	PRE TEST		POS TEST	
Niveles de intervalos	n	%	N	%
Inicio(0-10)	19	48%	4	10%
Proceso(11-13)	20	50%	24	60%
Logro alcanzado(14-17)	1	3%	10	25%
Logro destacado(18-20)	0	0%	2	5%
TOTAL	40	100%	40	100%

NOTA: En Inicio = Cuando el estudiante está empezando a desarrollar los aprendizajes previstos; En proceso = Cuando el estudiante está en camino de lograr los aprendizajes previstos; Logro Previsto = Cuando el estudiante evidencia el logro de los aprendizajes previstos en el tiempo programado; Logro destacado = El estudiante demuestra manejo solvente de todas las áreas propuestas.

Descripción:

En la tabla 08, del total de 40 estudiantes del VI ciclo de la I.E. “Corazón de Jesús” Saurama. Cantidad que representa al 100%. Evaluados con las pruebas de entrada y salida en dimensión carreras de velocidad; de esta totalidad, se observa en el pre test 48.0%(19) de estudiantes muestran una carrera de velocidad en inicio, y el 50.0%(20) muestran carrera de velocidad en proceso; mientras tanto en la etapa de pos test se observa que 60.0%(24) se muestran la carrera de velocidad en proceso y el 25.0%(10) muestran carrera de velocidad en logro alcanzado. Por tanto, podemos colegir que: La mayoría de los estudiantes, luego de la intervención de las estrategias metódicas, pasan de inicio a proceso y logro alcanzado en la carrera de velocidad.

Prueba de hipótesis específica 2

Hipótesis nula (Ho): Las estrategias de intervención metódica no mejoran significativamente las carreras de velocidad de los estudiantes del VI ciclo de la I.E. “Corazón de Jesús” Saurama, Ayacucho, 2018.

Hipótesis alterna (Ha): Las estrategias de intervención metódica mejoran significativamente las carreras de velocidad de los estudiantes del VI ciclo de la I.E. “Corazón de Jesús” Saurama, Ayacucho, 2018.

Rangos

		N	Rango promedio	Suma de rangos
Post test dimensión carreras de velocidad - Pre test dimensión carreras de velocidad	Rangos negativos	0 ^a	.00	.00
	Rangos positivos	26 ^b	13.50	351.00
	Empates	14 ^c		
	Total	40		

a. Post test dimensión carreras de velocidad < Pre test dimensión carreras de velocidad

b. Post test dimensión carreras de velocidad > Pre test dimensión carreras de velocidad

c. Post test dimensión carreras de velocidad = Pre test dimensión carreras de velocidad

Regla: Si el valor $p \geq 0.05$, se acepta hipótesis nula. Si valor $p < 0.05$, se acepta HA.

Estadísticos de prueba^a

Post test dimensión carreras de velocidad - Pre test dimensión carreras de velocidad	
Z	-5.014 ^b
Sig. asintótica (bilateral)	.000

a. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon

b. Se basa en rangos negativos.

Nota: Nivel de significancia $\alpha=0,05$, Fuente: Cuestionario, Elaboración: Propia.

Interpretación:

El valor de los Rangos de Wilcoxon es $Z = -5.014$ y el significado (bilateral) obtenido es 0,000, valor que es inferior a la región crítica $\alpha = 0,05$; por lo tanto, se

rechaza la hipótesis nula y se acepta la alterna; con un nivel de significancia del 5% y un nivel de confianza del 95%.

Conclusión:

Las estrategias de intervención metódica mejoran significativamente la carrera de velocidad en estudiantes del VI ciclo de la I.E. “Corazón de Jesús” Saurama, Ayacucho, 2018. (**$p=0.000 < 0,05$; $Z = -5.014$**)

3.2.4. Tabla de doble entrada de hipótesis específica 3

Tabla 9

Pre y post test de la dimensión repeticiones de cúbito ventral

Dimensión repeticiones de cubito ventral	GRUPO EXPERIMENTAL			
	PRE TEST		POS TEST	
Niveles de intervalos	n	%	n	%
Inicio(0-10)	23	58%	6	15%
Proceso(11-13)	16	40%	9	23%
Logro alcanzado(14-17)	1	3%	21	53%
Logro destacado(18-20)	0	0%	4	10%
TOTAL	40	100%	40	100%

NOTA: En Inicio = Cuando el estudiante está empezando a desarrollar los aprendizajes previstos; En proceso = Cuando el estudiante está en camino de lograr los aprendizajes previstos; Logro Previsto = Cuando el estudiante evidencia el logro de los aprendizajes previstos en el tiempo programado; Logro destacado = El estudiante demuestra manejo solvente de todas las áreas propuestas.

Descripción:

En la tabla 09, del total de 40 estudiantes del VI ciclo de la I.E. “Corazón de Jesús” Saurama. Cantidad que representa al 100%. Evaluados con las pruebas de entrada y salida en dimensión repeticiones de cúbito ventral; de esta totalidad, se observa en el pre test 58.0%(23) de estudiantes muestran repeticiones de cúbito ventral en inicio, y el 40.0%(16) muestran repeticiones de cúbito ventral en proceso; mientras tanto en la etapa de pos test se observa que 53.0%(21) se muestran repeticiones de cúbito ventral en logro alcanzado y el 23.0%(9) muestran repeticiones de cúbito ventral en proceso. Por tanto, podemos colegir que: La mayoría de los estudiantes, luego de la intervención de las estrategias metódicas, pasan de inicio a proceso y logro alcanzado en repeticiones de cúbito ventral.

Prueba de hipótesis específica 3

Hipótesis nula (Ho): Las estrategias de intervención metódica no mejoran significativamente las repeticiones de cubito ventral de los estudiantes del VI ciclo de la I.E. “Corazón de Jesús” Saurama, Ayacucho, 2018

Hipótesis alterna (Ha): Las estrategias de intervención metódica mejoran significativamente las repeticiones de cubito ventral de los estudiantes del VI ciclo de la I.E. “Corazón de Jesús” Saurama, Ayacucho, 2018.

Rangos		N	Rango promedio	Suma de rangos
Post test dimensión repeticiones de cúbito ventral -	Rangos negativos	0 ^a	.00	.00
	Rangos positivos	34 ^b	17.50	595.00
Pre test dimensión repeticiones de cúbito ventral	Empates	6 ^c		
	Total	40		

- a. Post test dimensión repeticiones de cúbito ventral < Pre test dimensión repeticiones de cúbito ventral
 b. Post test dimensión repeticiones de cúbito ventral > Pre test dimensión repeticiones de cúbito ventral
 c. Post test dimensión repeticiones de cúbito ventral = Pre test dimensión repeticiones de cúbito ventral

Regla: Si el valor $p \geq 0.05$, se acepta hipótesis nula. Si valor $p < 0.05$, se acepta HA .

Estadísticos de prueba^a

	Post test dimensión repeticiones de cúbito ventral - Pre test dimension repeticiones de cúbito ventral
Z	-5.621 ^b
Sig. asintótica (bilateral)	.000

- a. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon
 b. Se basa en rangos negativos.

Nota: Nivel de significancia $\alpha=0,05$, Fuente: Cuestionario, Elaboración: Propia.

Interpretación:

El valor de los Rangos de Wilcoxon es $Z = -5.621$ y el significado (bilateral) obtenido es 0,000, valor que es inferior a la región crítica $\alpha = 0,05$; por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la alterna; con un nivel de significancia del 5% y un nivel de confianza del 95%.

Conclusión:

Las estrategias de intervención metódica mejoran significativamente las repeticiones de cubito ventral de los estudiantes del VI ciclo de la I.E. "Corazón de Jesús" Saurama. Ayacucho, 2018. (**$p=0.000 < 0,05$; $Z = -5.621$**)

3.2.5. Tabla de doble entrada e hipótesis específica 4

Tabla 10

Pre y post test de la dimensión salto sin carrera de impulso

Dimensión Salto sin carrera de impulso	GRUPO EXPERIMENTAL			
	PRE TEST		POS TEST	
Niveles de intervalos	n	%	n	%
Inicio(0-10)	22	55%	6	15%
Proceso(11-13)	17	43%	18	45%
Logro alcanzado(14-17)	1	3%	10	25%
Logro destacado(18-20)	0	0%	6	15%
TOTAL	40	100%	40	100%

NOTA: En Inicio = Cuando el estudiante está empezando a desarrollar los aprendizajes previstos; En proceso = Cuando el estudiante está en camino de lograr los aprendizajes previstos; Logro Previsto = Cuando el estudiante evidencia el logro de los aprendizajes previstos en el tiempo programado; Logro destacado = El estudiante demuestra manejo solvente de todas las áreas propuestas.

Descripción:

En la tabla 10, del total de 40 estudiantes del VI ciclo de la I.E. “Corazón de Jesús” Saurama. Cantidad que representa al 100%. Evaluados con las pruebas de entrada y salida en dimensión salto sin carrera de impulso; de esta totalidad, se observa en el pre test el 55.0%(22) de estudiantes muestran salto sin carrera de impulso en inicio, y el 43.0%(17) muestran salto sin carrera de impulso en proceso; mientras tanto en la etapa de pos test se observa que 45.0%(18) muestran salto sin carrera de impulso en proceso y el 25.0%(10) muestran salto sin carrera de impulso en logro alcanzado. Por tanto, podemos colegir que: La mayoría de los estudiantes, luego de la intervención de las estrategias metódicas, pasan de inicio a proceso y logro alcanzado en salto sin carrera de impulso.

Prueba de hipótesis específica 4

Hipótesis nula (Ho): Las estrategias de intervención metódica no mejoran significativamente los saltos sin carrera de impulso de los estudiantes del VI ciclo de la I.E. “Corazón de Jesús” Saurama, Ayacucho, 2018.

Hipótesis alterna (Ha): Las estrategias de intervención metódica mejoran significativamente los saltos sin carrera de impulso de los estudiantes del VI ciclo de la I.E. “Corazón de Jesús” Saurama, Ayacucho, 2018.

Rangos

		N	Rango promedio	Suma de rangos
Post test dimensión salto sin carrera de impulso - Pre test dimensión salto sin carrera de impulso	Rangos negativos	0 ^a	.00	.00
	Rangos positivos	31 ^b	16.00	496.00
	Empates	9 ^c		
	Total	40		

a. Post test dimensión salto sin carrera de impulso < Pre test dimensión salto sin carrera de impulso

b. Post test dimensión salto sin carrera de impulso > Pre test dimensión salto sin carrera de impulso

c. Post test dimensión salto sin carrera de impulso = Pre test dimensión salto sin carrera de impulso

Regla: Si el valor $p \geq 0.05$, se acepta hipótesis nula. Si valor $p < 0.05$, se acepta HA.

Estadísticos de prueba^a

	Post test dimensión salto sin carrera de impulso - Pre test dimensión salto sin carrera de impulso
Z	-5.245 ^b
Sig. asintótica (bilateral)	.000

a. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon

b. Se basa en rangos negativos.

Nota: Nivel de significancia $\alpha=0,05$, Fuente: Cuestionario, Elaboración: Propia.

Interpretación:

El valor de los Rangos de Wilcoxon es $Z = -5.245$ y el significado (bilateral) obtenido es 0,000, valor que es inferior a la región crítica $\alpha = 0,05$; por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la alterna; con un nivel de significancia del 5% y un nivel de confianza del 95%.

Conclusión:

Las estrategias de intervención metódica mejoran significativamente los saltos sin carrera de impulso de los estudiantes del VI ciclo de la I.E. "Corazón de Jesús" Saurama, Ayacucho, 2018. (**$p=0.000 < 0,05$; $Z = -5.245$**)

3.2.6. Tabla de doble entrada e hipótesis específica 5

Tabla 11

Pre y post test de la dimensión resistencia:

Dimensión resistencia	GRUPO EXPERIMENTAL			
	PRE TEST		POS TEST	
Niveles de intervalos	n	%	n	%
Inicio(0-10)	14	35%	6	15%
Proceso(11-13)	23	58%	12	30%
Logro alcanzado(14-17)	3	8%	15	38%
Logro destacado(18-20)	0	0%	7	18%
TOTAL	40	100%	40	100%

NOTA: En Inicio = Cuando el estudiante está empezando a desarrollar los aprendizajes previstos; En proceso = Cuando el estudiante está en camino de lograr los aprendizajes previstos; Logro Previsto = Cuando el estudiante evidencia el logro de los aprendizajes previstos en el tiempo programado; Logro destacado = El estudiante demuestra manejo solvente de todas las áreas propuestas.

Descripción:

En la tabla 11, del total de 40 estudiantes del VI ciclo de la I.E. “Corazón de Jesús” Saurama. Cantidad que representa al 100%. Evaluados con las pruebas de entrada y salida en dimensión resistencia; de esta totalidad, se observa en el pre test, el 35.0%(14) de estudiantes muestran resistencia en inicio, y el 58.0%(23) muestran resistencia en proceso; mientras tanto en la etapa de pos test se observa que 30.0%(12) muestran resistencia en proceso y el 38.0%(15) muestran resistencia en logro alcanzado. Por tanto, podemos colegir que: La mayoría de los estudiantes, luego de la intervención de las estrategias metódicas, pasan de inicio a proceso y logro alcanzado en resistencia.

Prueba de hipótesis específica 5

Hipótesis nula (Ho): Las estrategias de intervención metódica no mejora significativamente la resistencia de los estudiantes del VI ciclo de la I.E. “Corazón de Jesús” Saurama, Ayacucho, 2018.

Hipótesis alterna (Ha): Las estrategias de intervención metódica mejora significativamente la resistencia de los estudiantes del VI ciclo de la I.E. “Corazón de Jesús” Saurama, Ayacucho, 2018.

Rangos		N	Rango promedio	Suma de rangos
Post test dimensión resistencia - Pre test dimensión resistencia	Rangos negativos	0 ^a	.00	.00
	Rangos positivos	30 ^b	15.50	465.00
	Empates	10 ^c		
	Total	40		

a. Post test dimensión resistencia < Pre test dimensión resistencia

b. Post test dimensión resistencia > Pre test dimensión resistencia

c. Post test dimensión resistencia = Pre test dimensión resistencia

Regla: Si el valor $p \geq 0.05$, se acepta hipótesis nula. Si valor $p < 0.05$, se acepta HA .

Estadísticos de prueba^a

Post test dimensión resistencia - Pre test dimensión resistencia	
Z	-5.203 ^b
Sig. asintótica (bilateral)	.000

a. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon

b. Se basa en rangos negativos.

Nota: Nivel de significancia $\alpha=0,05$, Fuente: Cuestionario, Elaboración: Propia.

Interpretación:

El valor de los Rangos de Wilcoxon es $Z = -5.203$ y el significado (bilateral) obtenido es 0,000, valor que es inferior a la región crítica $\alpha = 0,05$; por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la alterna; con un nivel de significancia del 5% y un nivel de confianza del 95%.

Conclusión:

Las estrategias de intervención metódica mejora significativamente la resistencia de los estudiantes del VI ciclo de la I.E. "Corazón de Jesús" Saurama, Ayacucho, 2018. (**$p=0.000 < 0,05$; $Z = -5.203$**)

3.2.7. Tabla de doble entrada e hipótesis específica 6

Tabla 12

Pre y post test de la dimensión agilidad:

Dimensión Agilidad	GRUPO EXPERIMENTAL			
	PRE TEST		POS TEST	
Niveles de intervalos	n	%	n	%
Inicio(0-10)	21	56%	6	15%
Proceso(11-13)	17	40%	14	35%
Logro alcanzado(14-17)	2	4%	16	40%
Logro destacado(18-20)	0	0%	4	10%
TOTAL	40	100%	40	100%

NOTA: En Inicio = Cuando el estudiante está empezando a desarrollar los aprendizajes previstos; En proceso = Cuando el estudiante está en camino de lograr los aprendizajes previstos; Logro Previsto = Cuando el estudiante evidencia el logro de los aprendizajes previstos en el tiempo programado; Logro destacado = El estudiante demuestra manejo solvente de todas las áreas propuestas.

Descripción:

En la tabla 11, del total de 40 estudiantes del VI ciclo de la I.E. “Corazón de Jesús” Saurama. Cantidad que representa al 100%. Evaluados con las pruebas de entrada y salida en dimensión agilidad; de esta totalidad, se observa en el pre test, el 56.0%(21) de estudiantes muestran agilidad en inicio, y el 40.0%(17) muestran agilidad en proceso; mientras tanto en la etapa de pos test se observa que 35.0%(14) muestran agilidad en proceso y el 40.0%(16) muestran agilidad en logro alcanzado. Por tanto, podemos colegir que: La mayoría de los estudiantes, luego de la intervención de las estrategias metódicas, pasan de inicio a proceso y logro alcanzado en agilidad.

Prueba de hipótesis específica 6

Hipótesis nula (Ho): Las estrategias de intervención metódica no mejoran significativamente la agilidad de los estudiantes del VI ciclo de la I.E. “Corazón de Jesús” Saurama, Ayacucho, 2018.

Hipótesis alterna (Ha): Las estrategias de intervención metódica mejoran significativamente la agilidad de los estudiantes del VI ciclo de la I.E. “Corazón de Jesús” Saurama, Ayacucho, 2018.

		Rangos		
		N	Rango promedio	Suma de rangos
Post test dimensión agilidad - Pre test dimensión agilidad	Rangos negativos	0 ^a	.00	.00
	Rangos positivos	34 ^b	17.50	595.00
	Empates	6 ^c		
	Total	40		

a. Post test dimensión agilidad < Pre test dimensión agilidad

b. Post test dimensión agilidad > Pre test dimensión agilidad

c. Post test dimensión agilidad = Pre test dimensión agilidad

Regla: Si el valor $p \geq 0.05$, se acepta hipótesis nula. Si valor $p < 0.05$, se acepta HA .

Estadísticos de prueba^a

Post test dimensión agilidad - Pre test dimensión agilidad	
Z	-5.621 ^b
Sig. asintótica (bilateral)	.000

a. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon

b. Se basa en rangos negativos.

Interpretación:

El valor de los Rangos de Wilcoxon es $Z = -5.621$ y el significado (bilateral) obtenido es 0,000, valor que es inferior a la región crítica $\alpha = 0,05$; por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la alterna; con un nivel de significancia del 5% y un nivel de confianza del 95%.

Conclusión:

Las estrategias de intervención metódica mejoran significativamente la agilidad de los estudiantes del VI ciclo de la I.E. "Corazón de Jesús" Saurama, Ayacucho, 2018. (**$p=0.000 < 0,05$; $Z = -5.621$**).

.

IV

DISCUSIÓN

La discusión de resultados del presente trabajo de investigación se ha realizado teniendo en cuenta los antecedentes, teorías y enfoques relacionados al tema de estudio, de tal modo a continuación triangulamos los resultados antecedentes y el debate de resultados a nivel descriptivo e inferencial:

En la tabla 06, se observa en el pre test 53.0%(21) de estudiantes con una capacidad física en inicio, es decir están empezando a desarrollar los aprendizajes previstos, 43.0%(17) están en proceso, es decir están en camino de lograr los aprendizajes previstos y solo el 5,0%(2) en logro alcanzado; es decir Cuando el estudiante evidencia el logro de los aprendizajes previstos en el tiempo programado; luego de la aplicación de las estrategias de *intervención metódica*, a partir del tratamiento experimental en el pos test se observa que: el 43,0% de los estudiantes permanecen en proceso de lograr los aprendizajes, 33.0%(13) muestran una capacidad física en logro alcanzado, el 10.0%(4) en logro destacado y solo el 15.0%(6) permanecen en inicio. Por tanto, podemos colegir que: La mayoría de los estudiantes, luego de la intervención de las estrategias metódicas, pasan de inicio y proceso a logro alcanzado y destacado en las capacidades físicas básicas. Estos resultados descriptivos llevados a cabo a la prueba inferencial nos demuestran los Rangos de Wilcoxon es $Z = -5.507$ y este resultado según la prueba inferencial de Rangos Wilcoxon muestra que las estrategias de intervención metódica mejoran significativamente las capacidades físicas básicas en estudiantes del VI ciclo de la I.E. “Corazón de Jesús” Saurama, Ayacucho. Al respecto Cornejo (2011) define como “Los métodos desde el punto de vista de la didáctica constituyen la vía más importante para la dirección del proceso de enseñanza y se utilizan para el desarrollo de habilidades motrices deportiva y capacidades físicas, la impartición de conocimientos y coadyuvar a que las nuevas generaciones logren asimilar la experiencia social”. De la misma manera Ruiz (2012) menciona que la intervención metódica: “Es el desarrollo afectivo, movimiento y hábitos de control postural; comunicación y lenguaje que conduce a una convivencia en una estrecha relación dentro de la sociedad, descubrimiento del medio físico y social; elaboración de autonomía personal

equilibrada”. Por tanto, la intervención metódica es el proceso en el tiempo y espacio a lo largo de la etapa, de enseñanza, ciclo o nivel con la finalidad de mejorar las capacidades físicas básicas propuestas, para el desarrollo de acuerdo a las normas, currículos o proyectos educativos.

En la tabla 07 se observa en el pre test 70.0%(28) de estudiantes muestran una flexibilidad en inicio, y el 25.0%(10) muestran flexibilidad en proceso; mientras tanto en la etapa de pos test se observa que 63.0%(25) se muestran la flexibilidad en proceso y solo el 15.0%(6) permanecen en inicio. Por tanto, podemos colegir que: La mayoría de los estudiantes, luego de la intervención de las estrategias metódicas, pasan de inicio a proceso y logro alcanzado en la flexibilidad. Estos resultados descriptivos llevados a cabo a la prueba inferencial nos demuestran los Rangos de Wilcoxon es $Z = -5.477$ y este resultado según la prueba inferencial de Rangos Wilcoxon muestra que las estrategias de intervención metódica mejoran significativamente la flexibilidad de los estudiantes del VI ciclo de la I.E. “Corazón de Jesús” Saurama, Ayacucho. Al respecto Gómez y Naranjo (2007) menciona que: “la flexibilidad es específica para cada grupo muscular y varía considerablemente con la edad, sexo y el grado de entrenamiento”. De la misma manera Álvarez del Villar (1985) define la flexibilidad como “la capacidad que con base en la movilidad articular y extensibilidad y elasticidad muscular permite el máximo recorrido de las articulaciones”. Por tanto, la flexibilidad es todo movilidad articular y extensibilidad, elasticidad muscular donde los estudiantes desarrollan mediante la intervención metódica; por lo que es necesario trabajar desde tempranas edades a fin de desarrollar la potencialidad de resistencia de los tendones, tanto activos y dinámicos acordes al movimiento de las articulaciones del cuerpo humano.

En la tabla 08 se observa en el pre test 48.0%(19) de estudiantes muestran una carrera de velocidad en inicio, y el 50.0%(20) muestran carrera de velocidad en proceso; mientras tanto en la etapa de pos test se observa que 60.0%(24) se muestran la carrera de velocidad en proceso y el 25.0%(10) muestran carrera de velocidad en logro alcanzado. Por tanto,

podemos colegir que: La mayoría de los estudiantes, luego de la intervención de las estrategias metódicas, pasan de inicio a proceso y logro alcanzado en la carrera de velocidad. Por tanto, podemos colegir que: La mayoría de los estudiantes, luego de la intervención de las estrategias metódicas, pasan de inicio a proceso y logro alcanzado en la carrera de velocidad. Estos resultados descriptivos llevados a cabo a la prueba inferencial nos demuestran los Rangos de Wilcoxon es $Z = -5.014$ y este resultado según la prueba inferencial de Rangos Wilcoxon muestra que las estrategias de intervención metódica mejoran significativamente las carreras de velocidad de los estudiantes del VI ciclo de la I.E. “Corazón de Jesús” Saurama, Ayacucho. Al respecto Mora (1989) la define como “cualidad física que permite realizar acciones motrices en el menor tiempo posible”; de la misma manera Grosser (1992), la entiende como la “capacidad de conseguir, en base a procesos cognitivos, máxima fuerza volitiva y funcionalidad del sistema neuromuscular, una rapidez máxima de acción y de movimiento en determinadas condiciones establecidas”. Por tanto, son se entiende como la capacidad inherente del ser humano de efectuar acciones motrices con la máxima intensidad en un determinado espacio y tiempo mínimo, que, con la intervención metódica, resultado de un alto desarrollo la distancia recorrida será cada vez más y el tiempo empleado, cada vez menor, es la que refleja en el cuadro precedente.

En la tabla 09 se observa en el pre test 58.0%(23) de estudiantes muestran repeticiones de cúbito ventral en inicio, y el 40.0%(16) muestran repeticiones de cúbito ventral en proceso; mientras tanto en la etapa de pos test se observa que 53.0%(21) se muestran repeticiones de cúbito ventral en logro alcanzado y el 23.0%(9) muestran repeticiones de cúbito ventral en proceso. Por tanto, podemos colegir que: La mayoría de los estudiantes, luego de la intervención de las estrategias metódicas, pasan de inicio a proceso y logro alcanzado en repeticiones de cúbito ventral. Estos resultados descriptivos llevados a cabo a la prueba inferencial nos demuestran los Rangos de Wilcoxon es $Z = -5.621$ y este resultado según la prueba inferencial de Rangos Wilcoxon muestra que las estrategias de

intervención metódica mejoran significativamente las repeticiones de cubito ventral de los estudiantes del VI ciclo de la I.E. “Corazón de Jesús” Saurama, Ayacucho. Al respecto Auqui (2014), dice: “Posición que toma, las personas al echarse de vientre, ósea de pecho. También se puede decir prono”. Por tanto, según la definición anterior son actividades físicas que requieren bastante esfuerzo físico y mental, lo cual con la intervención metódica tiende a desarrollarse en el sentido de realizar las repeticiones cada vez, en menor tiempo posible.

En la tabla 10 se observa en el pre test el 55.0%(22) de estudiantes muestran salto sin carrera de impulso en inicio, y el 43.0%(17) muestran salto sin carrera de impulso en proceso; mientras tanto en la etapa de pos test se observa que 45.0%(18) muestran salto sin carrera de impulso en proceso y el 25.0%(10) muestran salto sin carrera de impulso en logro alcanzado. Por tanto, podemos colegir que: La mayoría de los estudiantes, luego de la intervención de las estrategias metódicas, pasan de inicio a proceso y logro alcanzado en salto sin carrera de impulso. Estos resultados descriptivos llevados a cabo a la prueba inferencial nos demuestran los Rangos de Wilcoxon es $Z = -5.245$ y este resultado según la prueba inferencial de Rangos Wilcoxon muestra que las estrategias de intervención metódica mejoran significativamente los saltos sin carrera de impulso de los estudiantes del VI ciclo de la I.E. “Corazón de Jesús” Saurama, Ayacucho. Al respecto Gamardo (2012) señala que: “El rendimiento en las pruebas de saltabilidad está relacionado con la estructura muscular, el grado de formación del atleta, factores biomecánicos, género, la fuerza máxima, la potencia y la influencia de la posición del jugador en el juego”. Por tanto, mide la potencia de la estructura muscular, lo cual con la intervención metódica a través de una disciplina y un propósito se logra a desarrollarse, como parte de la cultura deportiva.

En la tabla 11 se observa en el pre test, el 35.0%(14) de estudiantes muestran resistencia en inicio, y el 58.0%(23) muestran resistencia en proceso; mientras tanto en la etapa de pos test se observa que 30.0%(12)

muestran resistencia en proceso y el 38.0%(15) muestran resistencia en logro alcanzado. Por tanto, podemos colegir que: La mayoría de los estudiantes, luego de la intervención de las estrategias metódicas, pasan de inicio a proceso y logro alcanzado en resistencia. Estos resultados descriptivos llevados a cabo a la prueba inferencial nos demuestran los Rangos de Wilcoxon es $Z = -5.203$ y este resultado según la prueba inferencial de Rangos Wilcoxon muestra que las estrategias de intervención metódica mejora significativamente la resistencia de los estudiantes del VI ciclo de la I.E. “Corazón de Jesús” Saurama, Ayacucho. Al respecto Grosser, (1989) define como “Capacidad física y psíquica de soportar el cansancio frente a esfuerzos relativamente largos y/o la capacidad de recuperación rápida después de esfuerzos”. Sprumont (2009) indica que la “La resistencia es uno de los componentes básicos en el rendimiento deportivo y es usualmente tenida como la más importante en la consecución y mantenimiento de una buena condición fisiológica.” Por tanto, se puede decir que, con la intervención metódica, los estudiantes si mejoran su capacidad de resistencia, lo cual alcanza mayor nivel de competitividad deportiva.

En la tabla 12 se observa en el pre test, el 56.0%(21) de estudiantes muestran agilidad en inicio, y el 40.0%(17) muestran agilidad en proceso; mientras tanto en la etapa de pos test se observa que 35.0%(14) muestran agilidad en proceso y el 40.0%(16) muestran agilidad en logro alcanzado. Por tanto, podemos colegir que: La mayoría de los estudiantes, luego de la intervención de las estrategias metódicas, pasan de inicio a proceso y logro alcanzado en agilidad. Estos resultados descriptivos llevados a cabo a la prueba inferencial nos demuestran los Rangos de Wilcoxon es $Z = -5.621$ y este resultado según la prueba inferencial de Rangos Wilcoxon muestra que las estrategias de intervención metódica mejoran significativamente la agilidad de los estudiantes del VI ciclo de la I.E. “Corazón de Jesús” Saurama, Ayacucho. Al respecto Muñoz (2009) manifiesta “que la agilidad está compuesta como el resultado de la fuerza, resistencia, flexibilidad y velocidad”. De la misma manera Sheppard (2006) define como “movimiento rápido de todo el cuerpo con cambio de velocidad o dirección en respuesta a

un estímulo". Por tanto, la agilidad consiste también en realizar actividad física con menor esfuerzo posible, lo cual también se puede desarrollar a través de la intervención metódica, es decir a través de un régimen de disciplina de entrenamiento con el propósito de alcanzar la meta y el objetivo trazado, tal como se experimentó con los estudiantes de del VI ciclo de la I.E. "Corazón de Jesús" Saurama.

V

CONCLUSIONES

1. Las estrategias de intervención metódica mejoran significativamente las capacidades físicas básicas en estudiantes del VI ciclo de la I.E. “Corazón de Jesús” Saurama, Ayacucho, 2018. Resultado que es confirmado según el estadígrafo de Rangos de Wilcoxon, obteniendo una Z calculada de -5,507 que demuestra que el pos test es superior al pre test, con nivel de significancia bilateral: $p=0.000$, valor que es inferior a la región crítica $\alpha=0,05$. (**$p=0.000 < 0,05$; $Z = -5.507$**). (Tabla 6).
2. Las estrategias de intervención metódica mejoran significativamente la flexibilidad de los estudiantes del VI ciclo de la I.E. “Corazón de Jesús” Saurama, Ayacucho, 2018. Resultado que es confirmado según el estadígrafo de Rangos de Wilcoxon, obteniendo una Z calculada de -5,477 que demuestra que el pos test es superior al pre test, con nivel de significancia bilateral: $p=0.000$, valor que es inferior a la región crítica $\alpha=0,05$. (**$p=0.000 < 0,05$; $Z = -5.477$**). (Tabla 7).
3. Las estrategias de intervención metódica mejoran significativamente las carreras de velocidad de los estudiantes del VI ciclo de la I.E. “Corazón de Jesús” Saurama, Ayacucho, 2018. Resultado que es confirmado según el estadígrafo de Rangos de Wilcoxon, obteniendo una Z calculada de -5,014 que demuestra que el pos test es superior al pre test, con nivel de significancia bilateral: $p=0.000$, valor que es inferior a la región crítica $\alpha=0,05$. (**$p=0.000 < 0,05$; $Z = -5.014$**). (Tabla 8).
4. Las estrategias de intervención metódica mejoran significativamente las repeticiones de cubito ventral de los estudiantes del VI ciclo de la I.E. “Corazón de Jesús” Saurama, Ayacucho, 2018. Resultado que es confirmado según el estadígrafo de Rangos de Wilcoxon, obteniendo una Z calculada de -5,621 que demuestra que el pos test es superior al pre test, con nivel de significancia bilateral: $p=0.000$, valor que es inferior a la región crítica $\alpha=0,05$. (**$p=0.000 < 0,05$; $Z = -5.621$**). (Tabla 9).
5. Las estrategias de intervención metódica mejoran significativamente los saltos sin carrera de impulso de los estudiantes del VI ciclo de la I.E. “Corazón de Jesús” Saurama, Ayacucho, 2018. Resultado que es

confirmado según el estadígrafo de Rangos de Wilcoxon, obteniendo una Z calculada de -5,245 que demuestra que el pos test es superior al pre test, con nivel de significancia bilateral: $p=0.000$, valor que es inferior a la región crítica $\alpha= 0,05$. (**$p=0.000 < 0,05$; $Z = -5.245$**). (Tabla 10).

6. Las estrategias de intervención metódica mejora significativamente la resistencia de los estudiantes del VI ciclo de la I.E. “Corazón de Jesús” Saurama. Ayacucho, 2018. Resultado que es confirmado según el estadígrafo de Rangos de Wilcoxon, obteniendo una Z calculada de -5,203 que demuestra que el pos test es superior al pre test, con nivel de significancia bilateral: $p=0.000$, valor que es inferior a la región crítica $\alpha= 0,05$. (**$p=0.000 < 0,05$; $Z = -5.203$**). (Tabla 11).
7. Las estrategias de intervención metódica mejoran significativamente la agilidad de los estudiantes del VI ciclo de la I.E. “Corazón de Jesús” Saurama, Ayacucho, 2018. Resultado que es confirmado según el estadígrafo de Rangos de Wilcoxon, obteniendo una Z calculada de -5,621 que demuestra que el pos test es superior al pre test, con nivel de significancia bilateral: $p=0.000$, valor que es inferior a la región crítica $\alpha= 0,05$. (**$p=0.000 < 0,05$; $Z = -5.621$**) (Tabla 12).

VI

RECOMENDACIONES

1. Al director y al docente de educación física, a sensibilizar para desarrollar capacidades físicas básicas en estudiantes del VI ciclo de la I.E. “Corazón de Jesús” Saurama, Ayacucho, mediante eventos de competencia interna, paralelo a las enseñanzas impartidas en los estudiantes.
2. Al director y docente de educación física, buscar mecanismos para implementar todo el equipo necesario para desarrollar los ejercicios de flexibilidad y al mismo tiempo gestionar asesoramiento en temas de nutrición, paralelo mejorar la autoestima de los estudiantes el VI ciclo de la I.E. “Corazón de Jesús” Saurama, Ayacucho.
3. Al director y docente de educación física, buscar mecanismos para generar condiciones básicas y necesarias para el desarrollo de carreras de velocidad y al mismo tiempo gestionar asesoramiento en temas de nutrición, paralelo mejorar la autoestima de los estudiantes el VI ciclo de la I.E. “Corazón de Jesús” Saurama, Ayacucho.
4. Al director y docente de educación física, buscar mecanismos para generar condiciones básicas y necesarias para el desarrollo de ejercicios de cubito ventral y al mismo tiempo gestionar asesoramiento en temas de nutrición, paralelo mejorar la autoestima de los estudiantes el VI ciclo de la I.E. “Corazón de Jesús” Saurama, Ayacucho.
5. Al director y docente de educación física, buscar mecanismos para generar condiciones básicas y necesarias para el desarrollo de ejercicios de salto sin carrera de impulso y al mismo tiempo gestionar asesoramiento en temas de nutrición, paralelo mejorar la autoestima de los estudiantes el VI ciclo de la I.E. “Corazón de Jesús” Saurama, Ayacucho.
6. Al director y docente de educación física, buscar mecanismos para generar condiciones básicas y necesarias para el desarrollo de ejercicios de resistencia y al mismo tiempo gestionar asesoramiento en temas de nutrición, paralelo mejorar la autoestima de los estudiantes el VI ciclo de la I.E. “Corazón de Jesús” Saurama, Ayacucho.

7. Al director y docente de educación física, buscar mecanismos para generar condiciones básicas y necesarias para el desarrollo de ejercicios de agilidad y al mismo tiempo gestionar asesoramiento en temas de nutrición, paralelo mejorar la autoestima de los estudiantes el VI ciclo de la I.E. “Corazón de Jesús” Saurama, Ayacucho.

VII
REFERENCIAS

Alarcón (2015) en la tesis *“Estrategias metodológicas en coordinación psicomotriz en estudiantes de secundaria”*

Altamirano en (2012), en la tesis doctoral titulada: *Influencia de la actividad física en la composición corporal y las cualidades físicas en los jugadores del equipo de fútbol masculino de la PUCE de la Pontificia Universidad La Católica, Ecuador.*

Arias, F. (2006). *El Proyecto de Investigación. Introducción a la Metodología Científica*. Quinta Edición. Caracas Venezuela: Editorial Episteme.

Carrasco, S. (2009). *Metodología de la investigación científica*. Edit. SAN MARCOS. Lima.

Enriquez (2013), en la tesis doctoral titulada: *Determinación de las cualidades físicas y antropométricas*. De la Universidad Enrique Guzmán y Valle La Cantuta Facultad de Educación, Lima Perú.

Fernández (2010), con la tesis doctoral titulada: *Efectos de un programa de intervención en Educación Física para la salud en adolescentes de la Universidad de Granada, Madrid España.*

García (2011), en la tesis doctoral titulada: *Comportamiento de la fuerza isométrica máxima en contracciones repetidas de corta duración y recuperación se incompleta: influencia del sexo, las capacidades condicionales y las características morfológicas de la universidad las Palmas de Gran Canaria departamento de Educación Física Programa de Doctorado, Las Palmas España.*

Gonzales (2016) en la tesis *“Evaluación de la Educación Física En capacidades Físicas Básicas en Educación Secundaria. Ayacucho, 2016”*

- Hernández. R. (2010). *Metodología de la investigación*. Cuarta edición. Edición. Lima. Edit. Mc Graw-Hill/ Interamericana S.A. de C.V. Lima.
- Hernández, R., Fernández, C. & Baptista, P. (2006). *Metodología de la investigación (Tercera Edición)*. México: Mac Graw Hill / Interamericana Editores.
- Jiménez, J. (2005). *Métodos y técnicas de investigación en ciencias sociales*. Madrid: edit. Síntesis primera edición.
- Kerlinger, F. (1979). *Investigación del comportamiento: técnicas y metodología*. México, D.F.: Nueva editorial Interamericana. Segunda edición.
- Ortiz, U., García, N. (2009). *Metodología de la Investigación – El Proceso y sus Técnicas*. México: Editorial Limusa.
- Pedraza (2015), en la tesis doctoral titulada: *Relación entre el somatotipo y la flexibilidad de los estudiantes de terapia física y rehabilitación de la Universidad Mayor de San Marcos del Programa Cybertesis Departamento de Rehabilitación Física, Lima Perú*.
- Sánchez, H. Y Reyes, C. (2006): *Metodología y Diseño en la Investigación Científica*. Lima: Editorial Visión. Universitaria.
- Supo, J. (2005). *Análisis de datos categóricos ADACA en ciencias sociales*. Arequipa: edit. Síntesis primera edición.
- Warshaw, L., & Messite, J. (1998). *Protección y Promoción de la Salud: Visión General*. Enciclopedia OIT.
- Ramírez, T., D'Aubeterre, M., & Álvarez, J. (2009). *Construcción y validación de un Inventario de Percepción de Estrés en Docentes (IPE-D)*. In Revista Anales de Psicología.

Forastieri, V. *Manual de capacitación en cumplimiento de deberes y derechos laborales*. 2008.

Metres. J. (1991) *El pensamiento crítico* Editorial Síntesis, Granada: España.

Pineda, B. (1997). *Metodología de la investigación*. Segunda edición. Edit. Mancilla. Washington

Pino, C. (2007). *Metodología de la investigación científica en las ciencias sociales primera edición*. Edit. Luya.

Reymer, M. (2005). *Leo comprendo, escribo y aprendo*. Primera edición. Lima. edit. Alba

Salkind, J. (1997). *Métodos de Investigación*. Segunda edición México: edit. Prentice Hall.

Selítiz, C. (1974), *Métodos de investigación en las relaciones sociales*. Madrid: Ediciones Rialp, S.A.

Tamayo, M. (1994) *El Proceso de la Investigación Científica*. Segunda edición. México. Editorial Limusa.

Vera (2010), en la tesis doctoral titulada: *La condición física, hábitos de vida y salud del alumnado de Educación Secundaria de la Universidad de las Palmas de Gran Canaria departamento de Educación Física, Las Palmas España*.

Velásquez, A. (2006). *Metodología de la investigación científica*. Edit. ALBA. Lima. Primera edición.

ANEXOS

ANEXO N.º 1

ACTA DE APROBACIÓN DE ORIGINALIDAD DE LOS TRABAJOS ACADÉMICOS DE LA UCV



ACTA DE APROBACIÓN DE ORIGINALIDAD DE LOS TRABAJOS ACADÉMICOS DE LA UCV

Yo, Huamán De La Cruz, Alejandro Máximo docente del Taller de Asesoría para la actualización y elaboración de Tesis de Maestría (A1), de la TAPAETM Promoción I AYACUCHO 201801; y revisor de trabajo académico titulado: "Estrategias de intervención metódica para mejorar las capacidades físicas básicas en estudiantes del VI ciclo. Ayacucho, 2018"; del estudiante Amao Guzmán, Juan Amancio, he constatado por medio del uso de la herramienta Turnitin lo siguiente:

Que el citado trabajo académico tiene un índice de similitud de 21%, verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin, grado de coincidencia mínimo que convierta el trabajo en aceptable y no constituye plagio, en tanto cumple con todas las normas del uso de citas y referencias establecidas por la Universidad César Vallejo.

Trujillo, 05 de setiembre de 2018.


Huamán
Dr. Alejandro Máximo Huamán De La Cruz
DNI N° 41439573
Esp. En Estadística e Investigación Científica

MATRIZ DE CONSISTENCIA

TÍTULO: Estrategias de intervención metódica para mejorar las capacidades físicas básicas en estudiantes del VI ciclo. Ayacucho, 2018

PROBLEMAS	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	METODOLOGÍA
<p>Problema general</p> <p>¿En qué medida las estrategias de intervención metódica mejora las capacidades físicas básicas en estudiantes del VI ciclo de la I.E. “Corazón de Jesús” Saurama. Ayacucho, 2018?</p> <p>Problemas específicos</p> <p>a. ¿En qué medida las estrategias de intervención metódica mejora la flexibilidad de los estudiantes del VI ciclo de la I.E. “Corazón de Jesús” Saurama. Ayacucho, 2018?</p> <p>b. ¿En qué medida las estrategias de intervención metódica mejora las carreras de velocidad de los estudiantes del VI ciclo de la I.E. “Corazón de Jesús” Saurama. Ayacucho, 2018?</p> <p>c. ¿En qué medida las estrategias de intervención metódica mejora las repeticiones de cubito ventral</p>	<p>Objetivo general</p> <p>Evaluar y analizar el efecto de las estrategias de intervención metódica en las capacidades físicas básicas en estudiantes del VI ciclo de la I.E. “Corazón de Jesús” Saurama. Ayacucho, 2018.</p> <p>Objetivos específicos:</p> <p>a) Evaluar y analizar el efecto de las estrategias de intervención metódica en la flexibilidad a los estudiantes del VI ciclo de la I.E. “Corazón de Jesús” Saurama. Ayacucho, 2018.</p> <p>b) Evaluar y analizar el efecto de las estrategias de intervención metódica en las carreras de velocidad a los estudiantes del VI ciclo de la I.E. “Corazón de Jesús” Saurama. Ayacucho, 2018.</p> <p>c) Evaluar y analizar el efecto de las estrategias de intervención metódica en las</p>	<p>Hipótesis general</p> <p>Las estrategias de intervención metódica mejoran significativamente las capacidades físicas básicas en estudiantes del VI ciclo de la I.E. “Corazón de Jesús” Saurama. Ayacucho, 2018.</p> <p>Hipótesis específicos</p> <p>a) Las estrategias de intervención metódica mejora significativamente la flexibilidad de los estudiantes del VI ciclo de la I.E. “Corazón de Jesús” Saurama. Ayacucho, 2018.</p> <p>b) Las estrategias de intervención metódica mejora significativamente las carreras de velocidad de los estudiantes del VI ciclo de la I.E. “Corazón de Jesús” Saurama. Ayacucho, 2018.</p> <p>c) Las estrategias de intervención metódica</p>	<p>Estrategias de intervención metódica</p> <ul style="list-style-type: none"> – Procedimiento metódico – Contenido metódico – Objetivo metódico – Número de sesiones. <p>Capacidades físicas básicas</p> <ul style="list-style-type: none"> – Dimensión flexibilidad – Dimensión Carreras de velocidad – Dimensión repeticiones de cubito ventral – Dimensión Salto sin carrera de impulso – Dimensión resistencia – Dimensión Agilidad 	<p>Enfoque de investigación: Cuantitativo</p> <p>Tipo de investigación: experimental</p> <p>Nivel de investigación: Explicativa</p> <p>Diseño de investigación: Preexperimental</p> <p>Técnicas:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Experimento – Evaluación educativa – Evaluación física <p>Instrumentos:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Material experimental – Pruebas educativas – Tés de evaluación educativa

<p>de los estudiantes del VI ciclo de la I.E. "Corazón de Jesús" Saurama. Ayacucho, 2018?</p> <p>d. ¿En qué medida las estrategias de intervención metódica mejora los saltos sin carrera de impulso de los estudiantes del VI ciclo de la I.E. "Corazón de Jesús" Saurama. Ayacucho, 2018?</p> <p>e. ¿En qué medida las estrategias de intervención metódica mejora la resistencia de los estudiantes del VI ciclo de la I.E. "Corazón de Jesús" Saurama. Ayacucho, 2018?</p> <p>f. ¿En qué medida las estrategias de intervención metódica mejora la agilidad de los estudiantes del VI ciclo de la I.E. "Corazón de Jesús" Saurama. Ayacucho, 2018?</p>	<p>repeticiones de cubito ventral a los estudiantes del VI ciclo de la I.E. "Corazón de Jesús" Saurama. Ayacucho, 2018.</p> <p>d) Evaluar y analizar el efecto de las estrategias de intervención metódica en los saltos sin carrera de impulso a los estudiantes del VI ciclo de la I.E. "Corazón de Jesús" Saurama. Ayacucho, 2018.</p> <p>e) Evaluar y analizar el efecto de las estrategias de intervención metódica en la resistencia a los estudiantes del VI ciclo de la I.E. "Corazón de Jesús" Saurama. Ayacucho, 2018?</p> <p>f) ¿En qué medida las estrategias de intervención metódica mejoran la agilidad de los estudiantes del VI ciclo de la I.E. "Corazón de Jesús" Saurama? Ayacucho, 2018?</p>	<p>mejora significativamente las repeticiones de cubito ventral de los estudiantes del VI ciclo de la I.E. "Corazón de Jesús" Saurama. Ayacucho, 2018.</p> <p>d) Las estrategias de intervención metódica mejora significativamente los saltos sin carrera de impulso de los estudiantes del VI ciclo de la I.E. "Corazón de Jesús" Saurama. Ayacucho, 2018.</p> <p>e) Las estrategias de intervención metódica mejora significativamente la resistencia de los estudiantes del VI ciclo de la I.E. "Corazón de Jesús" Saurama. Ayacucho, 2018.</p> <p>f) Las estrategias de intervención metódica mejora significativamente la agilidad de los estudiantes del VI ciclo de la I.E. "Corazón de Jesús" Saurama. Ayacucho, 2018.</p>		
--	---	---	--	--

